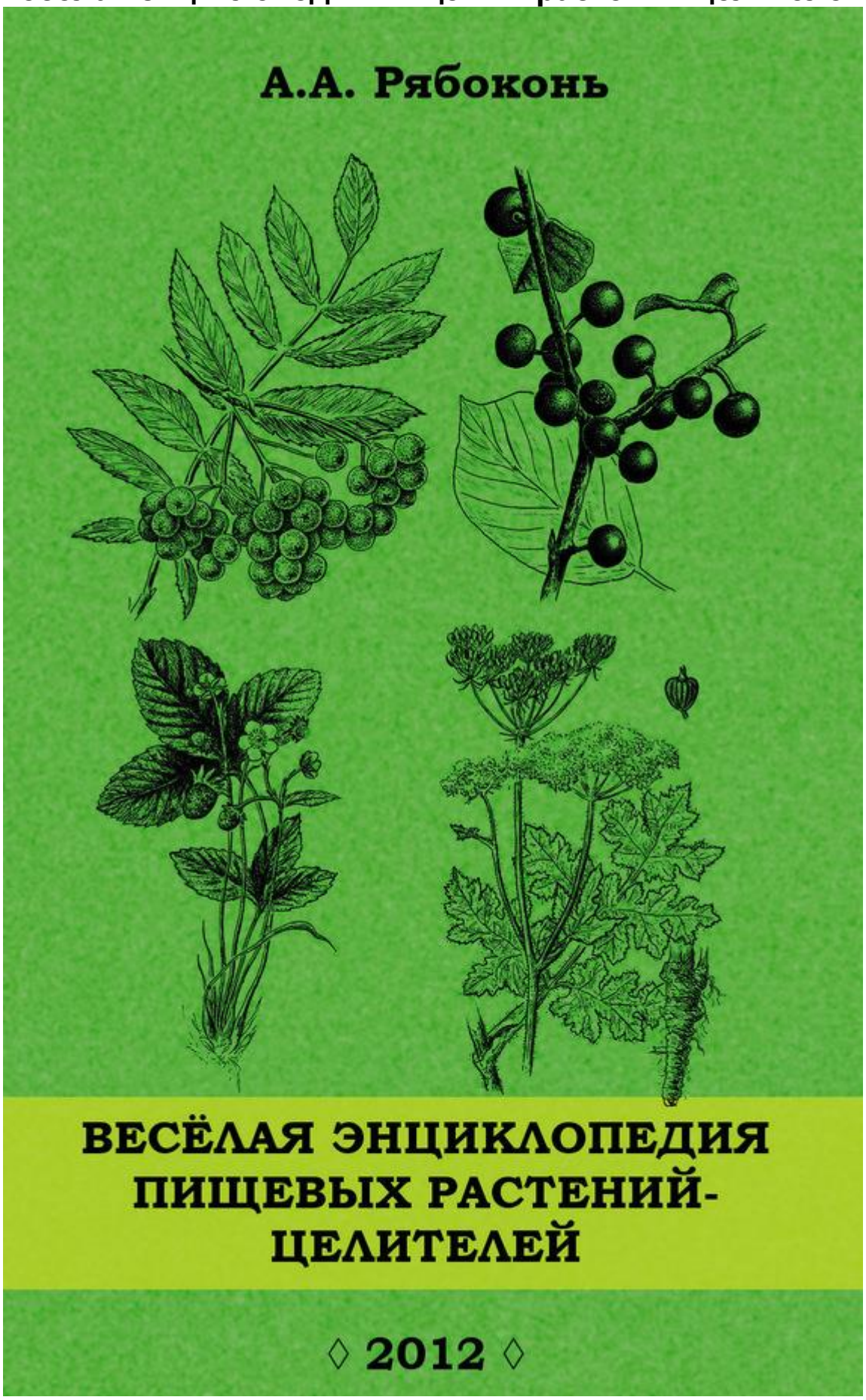
Андрей Александрович Рябоконь
Веселая энциклопедия пищевых растений-целителей



Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3356515
«Веселая энциклопедия пищевых растений-целителей»: Авторское; 2012

Аннотация

В своей новой книге автор увлекательно рассказывает о целебных свойствах известных и малоизвестных пищевых растений, об их более или менее древней истории, приводя интересные факты, цифры, даже рецепты приготовления блюд, целительных снадобий. Книга будет полезна большинству читателей самого широкого возрастного диапазона, включая молодёжь – студентов биологических, медицинских специальностей и студентов-историков; может служить дополнительной литературой для учащихся этих и других специальностей.

Книга вышла на украинском языке (2007) под иным названием (и в сокращённом виде) – «Сам себе травник, или Пищевые растения-целители».

Андрей Александрович Рябоконь
Веселая энциклопедия пищевых растений-целителей

...Если сегодня не есть пищу, как лекарство – то со временем придётся есть лекарства, как пищу…

Вместо эпиграфа

Уже на заре истории среди человекообразных особей первобытных племён встречались оригиналы, которых как пить дать считали чокнутыми, поскольку они пробовали на вкус ну просто всё, что попадалось им на глаза – листья, клубни, побеги, стебли, свежие и высушенные корни всевозможных растений – причём, должно быть, мёрли как мухи, ведь на свете столько ядовитой растительности!.. Только благодаря им ныне известно, каких кулинарных страданий стоят шпинат или спаржа, куда положить лавровый лист, а куда – мускатный орех, и что от волчьей ягоды лучше держаться подальше… Целые дивизии этих палеоэнтузиастов столетие за столетием грызли, жевали, пробовали «на язык» и глотали ну буквально всё, что росло где бы то ни было – с краю мамонтовой тропы, возле скалистого входа в жилище вскоре вымершего пещерного медведя, под забором или на дереве, и притом по-всякому: в сыром и вареном виде, с водой и без воды, с отцеживанием и без, а также в неисчислимых сочетаниях; так что мы пришли на готовое…

Все знают, кем был Стефенсон, и все питают к нему уважение за его банальнейший локомотив, но что такое локомотив (к тому же паровой и давно устаревший) по сравнению с артишоками, которые останутся с нами навеки? ОВОЩИ, В ОТЛИЧИЕ ОТ ТЕХНИКИ, НЕ УСТАРЕВАЮТ!..

(Станислав ЛЕМ и Андрей Рябоконь)

Предисловие

Тысячелетиями первобытные племена, превращаясь постепенно в человеческое общество, почти всё своё время тратили на то, чтобы прокормить себя и выжить, занимаясь охотой, собирательством диких плодов и кореньев, более-менее подходящих для употребления в пищу и, затем – земледелием.

Многие дикие растения, подвергаясь отбору, стали родоначальниками сотен современных сортов культурных злаков, овощей и фруктов. Другие растения, почти не

изменившись, служат современному человеку в качестве пряностей, улучшающих вкус пищи. Сегодня целые отрасли промышленности работают, совершенствуются, чтобы удовлетворить потребности многомиллионного человечества в продуктах питания и утончённые вкусы людей в разных странах.

У человека, по сравнению с первобытным предком, появилось много времени для других занятий, помимо поиска пропитания и средств элементарного выживания. Но, по-прежнему, несколько раз в день (а то и ночью!) мысли миллионов людей во всём мире возвращаются к одному и тому же – к пище, продуктам питания (и лишь потом – обратно, к пище духовной, работе или отдыху), основу которых составляют продукты растительного происхождения. Именно эти творения Природы вполне заслуживают того, чтобы мы о них больше знали.

Неравномерность распределения на планете районов, являющихся родиной важнейших пищевых растений, имеет достаточно простое объяснение.

В Южной Африке и Австралии практически нет местных растений, которые в полной мере годились бы для культуры – но не потому, что регионы эти бедны растениями, которые можно было бы культивировать, а потому, что из-за отсутствия туземных племён, которые занимались бы земледелием, там совершенно не применялся бессознательный или сознательный отбор полезных растений. На сегодняшний день племена эти почти полностью истреблены или вымирают. Их место занято другими народами.

Безусловно, все пути происхождения пищевых растений связаны с деятельностью человека. Общеизвестные центры происхождения культурных растений имеют богатую историю, складывающуюся подчас из десятка тысяч лет выращивания, использования случайных мутаций, и, наконец, селекции. Часто введению дикорастущего растения в культуру предшествовало его скрещивание с другими близкородственными растениями.

Большинство культурных растений обладают в той или иной степени лечебными, целебными свойствами, способствуют профилактике многих заболеваний, укреплению здоровья и, в конечном счёте, продлению активной жизни человека, долголетию.

Имеется множество изданий, в которых подробно расписана калорийность тех или иных растительных продуктов, наличие витаминов и т. д. Но мало уделяется внимания интереснейшей истории того пути, который прошли дикие растения-целители рука об руку с Человеком, Homo sapiens.

Постараемся по возможности восполнить эти пробелы.

Исторический очерк

Европейцы каменного века собирали дикие сливы, буковые орехи, плоды шиповника и дикие яблоки. Население центральных областей Африки ещё в прошлом веке активно собирало семена диких злаков, используя их в пищу. Аборигены Австралии до недавнего времени использовали в той или иной степени около сотни видов местных растений – впрочем, не возделывая их, а лишь собирая в природе.

Наоборот, Мексика, Перу, Чили подарили миру более тридцати культурных растений, что объясняется высокой степенью развития древних цивилизаций в этих регионах. По крайней мере, американская культура маиса (кукурузы) насчитывает более 2000 лет. Образно говоря, в те далёкие времена, когда одетые в звериные шкуры предки современных европейцев бегали с каменными топорами за дичью по лесам, индейцы начинали развивать сельское хозяйство.

Но и те, и другие уже знали о целебных свойствах многих растений.

В Египте на одной из пирамид в Гизе было найдено изображение плодов винограда – этот памятник относят к 4000 году до нашей эры. То есть виноград, возможно, разводили в Северной Африке и на Средиземноморском побережье более 6000 или почти 7000 лет назад!

А, выращивая виноград, понимали – он не только приятный на вкус – но и приносит пользу для здоровья.

Легендарный китайский император Шен-Нун (некоторые учёные считают его лицом мифологическим, в реальности не существовавшим) установил за 2700 лет до нашей эры обряд, при котором обязательно высевались пять растений – соя, рис, пшеница и два сорта проса. Значит, в Китае эти растения были широко известны уже 5–7 тысяч лет назад! Возникновение и развитие культуры хлебных злаков, до сих пор в той или иной степени применяемых в народном целительстве – вообще, одна из интереснейших и важнейших страниц в истории человечества.

Земледельческие народы часто заимствовали свои культурные растения из других стран, что связано, в первую очередь с поддержанием и развитием торговых отношений – и это, конечно же, затрудняет более точное определение происхождения многих пищевых растений.

Возможно, древние земледельцы Китая и Египта «обменялись» какими-то культурами через Месопотамию и другие страны Азии. Похоже, земледельческие культуры Китая и Египта имеют общее происхождение, поскольку многое свидетельствует в пользу того, что в древности жители этих стран возделывали одинаковые сорта злаков.

Согласуется с таким предположением и распространившаяся недавно версия о «потерянном колене Израилевом»: возможно, часть семитских племён (развившихся позже на Ближнем Востоке в поистине братские народы арабов и евреев) несколько тысячелетий назад откочевала подальше от воинственных египетских фараонов почти через всю Азию (естественно, слегка смешиваясь по пути со встречными или встреченными племенами) на острова, ставшие позже государством Ниппон, а ныне – Японией. Версия вполне жизнеспособная, особенно если учесть некоторые почти одинаково звучащие слова на японском и семитских языках. Естественно, за тысячелетия внешний облик перекочевавших народов, обогащавших свой генофонд и генотип за счёт других азиатских племён, постепенно менялся. А соя, рис и поныне считаются не только привычной с древних времён пищей китайцев, но и японцев.

Помимо торгового обмена, культурные растения и расселялись вместе с народами. Так, древние финикийцы и египтяне распространили многие растения по берегам Средиземного моря, а народы, потомки которых населяют сегодня Европу, переселяясь из Азии примерно 4–5 тысяч лет назад, захватили с собою многие виды, которые привыкли использовать в пищу и традиционно культивировали, попутно используя часть из них в качестве целебных.

В Америке земледелие возникло самостоятельно и достигло значительного совершенства, пережив эпохи каменных, медных и бронзовых орудий труда. Изолированность американского земледелия прекратилась с завоеванием страны европейцами, что стало большим бедствием для коренных американцев – индейцев – но сделало их достижения достоянием всего мира и благом для других народов. Например, один лишь маис (кукуруза), маисовые лепёшки (рецепт с применением в процессе их приготовления манной крупы достоин внимания) и «кукурузные рыльца», исцелившие миллионы людей в Европе и Азии – дорогого стоят!..

Начало земледелия и возделывания пищевых растений не стоит ограничивать в своём представлении (понимании) рамками какого-либо региона или эпохи. Разные племена, находясь на протяжении тысячелетий или столетий в сходных условиях, и переживая более-менее одинаковые стадии развития – культурного, бытового, социального – приходили независимо друг от друга к похожим мероприятиям, обеспечивающим более сытое существование. В то время как в Киевской Руси земледелие становилось основным видом сельского хозяйства, где-то на Камчатке, в Южной Африке и Скандинавии ни один человек не подозревал даже о самой возможности широкомасштабного земледелия.

Древнее земледелие возникло, по-видимому, в трёх больших областях – в Китае, Америке и Юго-Западной Азии. В своей известной работе «Мировые центры сортовых богатств (генов) культурных растений» академик Н.И.Вавилов подчёркивал, что «Кавказ, Афганистан, Туркестан, горный Китай, некоторые страны, расположенные по берегам Средиземного моря, Абиссиния[1], Эритрея[2], Мексика, Перу, как выяснено исследованиями, чрезвычайно богаты сортами культурных растений, свойственными им одним. При детальном изучении этих сортов обнаружились центры удивительного разнообразия, включающие нередко все известные европейцу формы…»

Имеет хождение почти легендарная история о том, что некогда в горах Тибета жило племя долгожителей. В конце короткого лета они заготавливали, высушивая под солнечными лучами, плоды диких абрикосовых деревьев, и всю зиму питались почти исключительно сушёными абрикосами, в результате чего жили больше ста лет. Каждый.

Эта легенда хорошо иллюстрирует потенциальные возможности пищевых растений (а также скрытые целебные свойства) – и правильного их применения; в том числе в современной гериатрии, геронтологии.

Есть и более достоверная история, приключившаяся не так давно.

Однажды Д.Прэн (D.Prain), выдающийся английский биолог, рассказывал своему славянскому коллеге, что в восточной части Гималаев жило одно небольшое племя, сильно отличавшееся от всех других племён, расселившихся вокруг. Антропологи и лингвисты, посетившие горные селения этих людей, никак не могли решить вопрос о происхождении таинственной народности. Прэн тоже сперва, находясь там, с большим недоумением смотрел на людей, которые по общей культуре мало отличались от соседних племён (в то же время сильно отличаясь внешним обликом и своим странным наречием, произношением звуков речи). Затем он обратил внимание на цветы, которые жители разводили около своих невзрачных бедных хижин. Таких цветов никто в Гималаях не разводил, и растения выдали тайну загадочного племени.

Оно оказалось выходцем из далёкого Китая, принесшим с собой и семена любимых цветов!

И если растения могут выдать происхождение группы людей, то может произойти и обратное – подробности истории человечества раскроют секреты происхождения культурных растений, ПИЩЕВЫХ РАСТЕНИЙ-ЦЕЛИТЕЛЕЙ.

Пищевые растения-целители

Авокадо, или персея американская, «аллигаторова груша»

…при словах «аллигаторова груша» поневоле сразу представляешь себе грозную пятиметровую рептилию, громящую лотки с фруктами на Центральном рынке, и разбегающихся во все стороны с криками «Вах!..» огорчённых людей в фартуках, картинно воздевших руки к небу.

Почему тропические жители назвали так плод авокадо – это их личное дело. Видимо, были весомые причины…

(так же на украинском языке – «авокадо»)
Persea americana

---

[1] сегодня – Эфиопия

[2] провинция Эфиопии

Семейство Лавровые (Lauraceae)

Лавровые известны с древних времён. Родственник авокадо – лавр благородный – воспет поэтами, в Древней Греции лавр считался священным растением.

Персея – род, насчитывающий полторы сотни вечнозелёных кустарников и деревьев, распространённых преимущественно в тропиках и субтропиках Америки, Юго-Восточной и Восточной Азии, на островах Макронезии. Авокадо с крупными ягодообразными плодами зеленовато-жёлтого и фиолетового цвета, напоминающими по форме грушу, считается самым ценным плодовым деревом из всего рода персея. Высота этого дерева – от 10 до 20 м, белые цветки собраны в метельчатые соцветия. Родина авокадо – Мексика, Центральная и Южная Америка. Дерево высотой до 20 м издавна возделывается в этих регионах. Сегодня выращивается в Австралии, Аргентине, Бразилии, США, на Кубе, с 1904 года – в южной части Черноморского побережья Кавказа. Один из наиболее известных сортов авокадо – «Чёрная птица».

Удивительная особенность цветков некоторых видов персеи – в том числе и авокадо – обусловлена неодновременным созреванием пыльников и рылец. У авокадо каждый цветок раскрывается дважды! Причём функционирует то как женский, то как мужской. В первое раскрывание цветка зрелые рыльца готовы к опылению, во время второго пыльники выбрасывают созревшую пыльцу. Опыление цветков авокадо осуществляют мухи, осы и пчёлы. Впрочем, самоопыление тоже иногда случается.

Съедобные плоды авокадо, называемого местными жителями иногда «аллигаторовой грушей», является одним из ценнейших повседневных продуктов питания жителей тропиков.

Деревья долговечны, плодоносят с четырёх-пяти лет и достигают весьма серьёзной продуктивности, даря людям до двухсот плодов с одного растения. Если учесть, что масса плодов может достигать 500–800 граммов, то становится совершенно ясно, что авокадо способно прокормить значительное число тропического населения. Внутри плодов есть почти чёрные семена величиной с грецкий орех, в пищу не использующиеся.

Замечательная особенность авокадо – исключительно высокое содержание в маслянистой мякоти, по вкусу напоминающей грецкий орех и яичный желток, масла (25–32 %) и умеренная сахаристость (менее двух процентов) в сочетании с белками (около двух процентов), витаминами (A, C, D, PP, E, K, витамины группы B) и минеральными солями (фосфора, магния, натрия, калия и кальция) делают плоды авокадо исключительно ценным диетическим продуктом. Это скорее овощ, чем фрукт.

В тропиках местные жители считают, что плоды авокадо хорошо восстанавливают силы. Это вполне естественно – особенно если учесть, что плоды по калорийности превосходят яйца и мясо. Кремово-жёлтая мякоть авокадо используется в качестве бутербродного масла, а также для приготовления разнообразных салатов и пюре. При кишечных расстройствах, а также в качестве противоглистного средства местные жители использовали кожуру плодов авокадо и отвары из листьев.

Два слова о кулинарных рецептах:

Вы способны приготовить -

1. САЛАТ из творога или сыра с добавлением авокадо и грецких орехов.
2. Измельчённые яблоки и плоды авокадо можно добавлять в овощные салаты.
3. Плод авокадо очищают от кожицы (можно разрезать пополам). Выбрав косточку, заполняют измельчённой смесью (пропорции составляющих салатной «начинки» – по вкусу) зелёного укропа и петрушки, кориандра (кинзы), чеснока, лука и тёртого сыра. Сверху заливают майонезом. Блюдо готово! Приятного аппетита!

Авокадо подходит для лечебного питания при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся пониженной кислотностью, при сахарном диабете, анемии, нарушениях обмена веществ, при лечении атеросклероза и гипертонии.

В прошлом веке во Франции на основе маслянистой мякоти авокадо был создан препарат для лечения склеродермии, пиореи, экзем и артрозов.

Айва продолговатая

...Не всегда айва считалась деликатесом – в древности отвар плодов дикой айвы использовался очень древними целителями при лечении многих болезней...

Cydonia oblonga Mill. (= C. vulgaris Pers., Pyrus cydonia L.)
Айва довгаста, квітове дерево /укр./

Небольшое деревцо семейства розоцветных (Rosaceae) высотой 2–3 м крайне редко до 7-и метров. Листья яйцевидные или овальные, темно-зеленые (снизу сероватые), коротко-черешковые. Молодые ветви войлочно-опушенные, старые с опадающей или слущевающейся серо-черной корой. Цветки крупные, двуполые, одиночные, с пятью белыми или бледно-розовыми лепестками. Плод – яблоко грушевидной или более округлой формы, желтое или лимонно-желтое, терпкое и кисло-сладкое на вкус. Цветет в мае-июне.

Родиной айвы принято считать Кавказ и Закавказье, откуда она перекочевала в Малую Азию и далее к древним грекам, которые в свою очередь “поделились” ею с Древним Римом. Плиний Старший, древнеримский философ и ученый, уже тогда описал несколько сортов айвы. Гиппократ рекомендовал плоды айвы как средство тонизирующее желудочно-кишечный тракт.

По другой, более распространенной версии, айва происходит из Средней Азии и Кавказа, где и сейчас встречается в диком состоянии, т. е. её первоначальный ареал охватывал значительно большую территорию. В настоящее время айва продолговатая культивируется практически на всех континентах, кроме, естественно, Антарктиды, выращивают ее ради вкусных плодов и в Австралии, и в Европе, а также на обширных территориях Азии, в обеих Америках.

Не всегда айва считалась деликатесом – первоначально, в древности, отвар кисло-терпких плодов дикой айвы использовался целителями для улучшения деятельности кишечника, при желтухе, поносе, а также учащенном сердцебиении.

В тибетской медицине айва использовалась при “поносе с жаром”, болезнях “Bad-kan”, связанных с нарушением регуляторных функций /”Бад-кан” по тибетской медицине является регулятором жирового и водного обмена/.

Плоды айвы содержат более 10 % аскорбиновой кислоты, 5 % лимонной, яблочной и других кислот, пектины, дубильные вещества, фруктозу, глюкозу и соединения железа и меди, что крайне важно для профилактики и лечения малокровия.

Слизь, приготовленная из семян, используется для компрессов при трещинах груди у кормящих матерей, при трещинах на губах, гингвитах, при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки рта и горла.

Отвар семян (5 г не измельченных семян на полстакана кипятка, принимают по 1 ст. ложке 4–5 раз в день) применяют при маточных кровотечениях, поносах и кровохаркании – семена, содержащие слизистые вещества обладают не только обволакивающими, мягчительными, но и антисептическим действием. Закапывание свежего сока плодов в мочевыводящий канал якобы задерживает преждевременные менструации. Используют айву и как мочегонное средство при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, сопровождающихся отёками.

Отвар сушеных плодов 10–15 шт. на полстакана кипятка пьют при лечении ряда перечисленных выше заболеваний в тёплом виде по одной чайной или столовой ложке перед едой, поскольку плоды способствуют прекращению рвоты, а также обладают вяжущим, мочегонным, антисептическим и кровоостанавливающим действием.

(об айве японской – в очерке «Хеномелес японский»)

Алыча, слива растопыренная, ткемали

...Звуки в слове «алыча» вызывают ощущение чего-то восточного, утончённого, однозначно хорошего – но и кисловатого в то же время. Видимо, любое удовольствие должно включать в себя элемент отрезвляющий – чтобы не увлекаться. В данном случае – чтобы не переедать. Алычу трудно «переесть» в свежем виде – именно из-за кисловатого вкуса плодов. Но варенье из неё – просто изумительное! Тоже однозначно…

(укр. – слива розлога. алича)
Prunus divaricata Ledeb.
Семейство Розовые или Розоцветные (Rosaceae)

Один из предков домашней сливы, алыча известна и в диком и в культурном состоянии. Это кустарник или, реже, дерево, с эллиптическими листьями и колючими ветвями – причём выведены сорта, у которых колючки отсутствуют.

Родиной алычи считается Кавказ и Средняя Азия, там же она распространена в культуре, причём культура алычи сегодня значительно расширила свои границы и в Европе и в Азии – это растение выращивают в Украине, в том числе в Крыму, а также в Молдавии, во многих средиземноморских и азиатских странах.

Алыча считается хороший, устойчивым к болезням подвоем для персика и домашней сливы. Урожайность алычи обычно 8-10 кг, но некоторые растения в культуре могут давать до 40 кг плодов с одного дерева.

Округлые продолговатые плоды обычно имеют жёлтую или красную окраску, но могут варьировать в широком спектре от зеленовато-жёлтых до тёмно-лиловых, почти чёрных.

Мякоть плодов, которая плохо отделяется от косточек, содержит органические кислоты (плоды некоторых сортов менее кислые, в них меньше лимонной и яблочной кислоты), сахара, в том числе глюкозу (до 2-х %), фруктозу (1,5 %) и сахарозу (1–6 %). В плодах есть также каротин и витамин С, пектины и дубильные вещества.

Иногда у алычи различают два подвида, называемые соответственно алыча и ткемали. Первый подвид (популяции растений, имеющих, видимо, более длительную «культурную традицию») внешне отличается отсутствием колючек и выраженной бороздкой у основания плодов. У второго, «колючего», более дикого, подвида бороздка отсутствует.

Плоды можно перерабатывать на варенье и компоты.

Во многом свойства этого растения сходны с обычной сливой (поэтому рекомендуем открыть страничку этой книги с подзаголовком «Слива»). Плоды алычи – хорошее средство для профилактики и лечения цинги, авитаминоза.

Ананас обыкновенный

...в далёкие времена сероватого застойного благополучия ананас был неким символом красивой чужой жизни – «Ананасы в шампанском!..», «Ешь ананасы, рябчиков жуй! День твой последний приходит, буржуй!» Времена, однако, меняются. После благополучно

свершившейся буржуазной революции в нашей стране пресловутые ананасы стали, конечно же, доступны всем – от первого бомжа до последнего буржуя. Или, наоборот?..

(укр. – ананас звичайний)
Ananas comosus (L.) Merr.
Семейство Бромелиевые (Bromeliaceae)

Многолетнее травянистое растение с коротким стеблем и розеткой мясистых, по краю часто зубчатых листьев (до 80 см в длину и 1,5 см в ширину) является одним из пяти видов, относящихся к роду Ananas.

Ананас обыкновенный, характерное соплодие которого известно – по крайней мере внешне – многим, широко культивируется в тропиках обоих полушарий планеты, причём лидируют Гавайские острова, где производится больше половины всего мирового урожая ананасов. Родиной же считается Бразилия, где можно встретить дикорастущих родственников этого растения.

Необычный внешний вид того ананаса, который поступает в продажу, обусловлен, прежде всего, своеобразным цветением: обоеполые зигоморфные цветки в виде простого колоса плотной спиралью располагаются на оси колоса. После опыления и завязывания плодов сильно разрастающиеся и срастающиеся в одно целое плоды образуют крупное соплодие, внешне напоминающее шишку, вес которого может достигать 15 кг, а на верхушке соплодия остаётся укороченный побег в виде пучка зелёных листьев (при желании, срезав побег с верхушкой соплодия, можно попытаться укоренить его, если хочется вырастить растение в домашних – или тепличных, оранжерейных – условиях). В образовании соплодия участвует и срастающаяся цветочная ось.

Тёмно-зелёная окраска соплодия по мере его созревания становится сперва тёмно-оранжевой, а затем, у зрелой «шишки», становится золотисто-оранжевой.

В зависимости от сорта сочная мякоть соплодия имеет желтоватую или белую окраску. Удачное сочетание сладости и кислоты, великолепного аромата и сочности, выдвигают ананас «в первую шеренгу» пищевых тропических культур.

Поскольку семена в сортовых растениях редко развиваются, для размножения обычно используют боковые побеги главного стебля.

Известно множество сортов, отличающихся по ряду признаков – имеет значение форма соплодий и окраска мякоти, наличие (или отсутствие) шипов по краям листьев. Весьма распространёнными являются сорта «Чёрный принц» и «Сахарная голова», «Пуэрто-Рико» и «Чёрная Ямайка».

В соке ананаса содержатся органические кислоты, среди которых преобладает лимонная; иногда в небольших количествах (0,6 %) присутствует яблочная. Общее количество сахаров, среди которых больше всего сахарозы, колеблется от 11 до 15 %. Кроме того, в соке есть азотистые вещества (до 0,5 %), витамин С, соли калия, меди и даже некоторое количество белков (0,49 %).

В ананасном соке присутствуют также протеолитические энзимы (смесь ферментов, близких к пепсину), способные расщеплять белки, что благоприятно влияет на пищеварение. Имеются данные, что сок ананаса, содержащий ферменты, обладает выраженным противоотёчным и противовоспалительным действием.

Ананасы вполне подходят для лечебного или диетического питания. Но важно помнить, что высокими пищевыми и целебными качествами обладают только вполне зрелые соплодия – на экспорт же идут, как правило, недозревшие ананасы.

Плоды ананаса (точнее, соплодия) используются в свежем виде как десерт, перерабатываются для производства консервов, из них готовят варенье, джем, конфеты, путём сбраживания сока получают ананасное вино. Из ананаса также производят спирт.

Выход сока при переработке составляет 75–80 %. Жмых, оставшийся после получения сока, идёт на корм скоту.

Из листьев ананаса раньше получали волокно. Для этого посадки осуществляли более плотно, с меньшей площадью питания, и листья вырастали более длинными. Волокна ананаса – белые, очень прочные, блестящие и гибкие, хорошо противостоящие действию воды – служили основой для пряжи и красивого материала для одежды, известного на Филиппинских островах под названием «pina cloth». Листья ананаса в Индии использовались для приготовления противоглистного снадобья.

Кубинский фруктовый салат

2-3 ломтика ананаса, 1–2 яблока, 2 банана, несколько листочков зелёного салата, гроздь винограда, полстакана сгущённого молока или крема из сливок, полстакана салатного майонеза.

Фрукты нарезать дольками, смешав с ягодами винограда. Майонез смешивается со сгущённым молоком и лишь затем аккуратно перемешивается с фруктами. Салат подаётся охлаждённым – на блюде, украшенном по краям зелёными листочками салата.

Сок ананаса считался хорошим противоцинготным средством. Сегодня сок можно рекомендовать в диетическом питании при лечении ряда желудочно-кишечных заболеваний (для улучшения пищеварения, при пониженной кислотности), малокровия, заболеваний почек и печени, сердечно-сосудистой системы. При повышенной кислотности желудочного сока ананас лучше не применять. В гомеопатии ананасовый сок иногда используется для лечения заболеваний нервной системы.

Анис обыкновенный

– Иван Васильевич, вы водку пьёте?

– Анисовую!..

...Именно так ответствовал «великий княже и царь Всея Руси» на попытку Шурика разрядить напряжённую «международную обстановку» в отдельно взятой столичной квартире (надеюсь, все вспомнили чудную комедию Гайдая?). Кстати, в Болгарии такую водку – только разбавленную – называют «мастика»...

Pimpinella anisum
(Apiaceae)

Однолетнее травянистое растение высотой до 50–60 см, с длинными листовыми черешками, цельными листьями (листовыми пластинками) в нижней части стебля. Верхние же листья перисто-раздельные, почти сидячие. Корень тонкий, веретеновидный.

Цветки белые, собраны в зонтики. Цветёт анис в июне – июле, а плоды созревают в августе.

Анис происходит из Малой Азии, где культивируется, по-видимому, более двух тысячелетий.

Плоды аниса заслуженно считаются далеко не последними в ряду прекрасных пряностей. А жмых плодов является питательным кормом для сельскохозяйственных животных.

Целебные свойства аниса были известны ещё в Древнем Египте.

В лечебных целях используются плоды – для повышения лактации кормящим матерям, как витаминное средство при цинге, как отхаркивающее – при бронхиальной астме и других заболеваниях органов дыхания. А также как жаропонижающее, желчегонное и противоспазматическое для улучшения функционирования кишечника и желудка. Помимо этого, плоды аниса (точнее, масло из плодов) оказывают фотосенсибилизирующее действие при витилиго – ахроматические пятна намазывают маслом, а затем подвергают умеренному облучению при помощи кварцевой лампы или принимают солнечные ванны.

Для приготовления отвара используют 15 г плодов, которые заливают 200 мл кипятка (примерно столовая ложка плодов на стакан воды). После процеживания следует пить по ¼ – ½ стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Плоды используются также для приготовления кондитерских изделий и спиртных напитков, в частности широкоизвестной анисовой водки.

Ну и последнее, что хотелось бы сказать, «закругляя царскую тему» (хотя дело это и не царское): в состав очень популярных (в своё время) «капель датского короля» входили два

наши растения – анис и фенхель. Кажется, ещё экстракт корня солодки – но об этом чудесном растении, почти чудодейственном, якобы даже омолаживающем – отдельный очерк, в этой же книжке.

Итак, «царская тема» более-менее успешно закрыта.

На прощанье хочется пожелать с улыбкой: «…Капли датского короля пейте, королевы!..» …Хотя, конечно же, строго дословно цитата из чудесной песни Булата Окуджавы звучит по-иному: «…Капли датского короля пейте, кавалеры!..»

Амми зубная

…в Древнем Египте знали это растение. Они вообще много чего знали, эти древние – судя хотя бы по гигантским пирамидам…

Ammi visnaga (L.) Lam.
(семейство зонтичные – Apiaceae)

Травянистый двулетник (в культуре – однолетник) высотой около 1 метра, с ветвистыми стеблями. Листья дважды– или триждыперисторассечённые – рассечённые на тонкие линейные цельнокрайние доли.

Цветки белые, многочисленные, мелкие, собраны в сложные зонтики. Лучи соцветия-зонтика также многочисленные, неодинаковые по длине.

Цветение начинается во второй половине июня, заканчивается к началу августа.

Амми, зацветая, выделяет обильный нектар в жаркую погоду, чем привлекает пчёл во время медосбора. И мало сказать привлекает – влечёт и манит! На пасеках вблизи плантаций амми достигаются без преувеличения потрясающие результаты – медопродуктивность достигает здесь рекордных цифр – от 850 до 1900 кг/га, что в несколько раз превышает уровень медоносности таких традиционных и популярных медоносных растений, как гречиха и кориандр!..

В медицине Древнего Египта плоды амми зубной под названием «келла» применялись при спазмах мочевых путей и при почечнокаменной болезни (ПКБ). Современные препараты из плодов амми применяются при стенокардии, спазме гладкой мускулатуры желудка и кишечника, мочеточников, а также при бронхиальной астме.

Ammi visnaga (L.) Lam. – из шести видов, относящихся к роду Ammi, именно амми зубная получила наибольшую известность. Встречаясь преимущественно вблизи Кавказа, в Иране и Средиземноморье, растение служило… в качестве зубочисток. Точнее, зубочистками становились твёрдые лучи зонтика – их продавали на всех рынках Египта и других стран Ближнего Востока.

Апельсин или «помаранч»?.

«Хочешь сладких апельсинов?» –
– с надрывом вопрошает голос, рвущийся из открытых окон. Страстный любитель современной музыки – или любительница? – приобщают соседей и редких прохожих к «вечным ценностям».
«Интересно девки пляшут, славно песенки поют!..»
Ну, это, действительно, на любителя.

Апельсиновая тема в Украине почти год держалась «в первых строчках хит-парадов» и Земфира, похоже, попала в самую точку.

Только вот с терминологией маленькая путаница вышла.

Итак, АПЕЛЬСИН – вечнозелёное субтропическое деревце высотой до трёх метров. Относится к роду цитрусовых, что входит в семейство рутовых. В крупных оранжевых или жёлто-оранжевых плодах содержатся до 8 % сахаров, около 2 % лимонной кислоты, витамины С, В, Р, а в кожуре – обилие эфирных масел. Урожайность очень вкусных плодов может достигать 150 кг с одного дерева.

Citrus sinensis – таково латинское название растения – что говорит об интересной истории апельсинового дерева (в Польше апельсин называют «pomarancza» – помараньча. Украинское название произносится менее мягко, чем русское – «апельсин» /російськ. «апєльсін»/, а в прилегающих к Польше районах Украины с компактным проживанием польского населения также прижилось польское название, но звучащее более жёстко – «помаранча»).

Хотя родиной апельсина считается Юго-Восточная Азия, сегодня его диких «братьев» в природе не найти. Разве что одичавших.

…А в Западную Европу апельсин завезли португальцы, терроризировавшие торговые пути вблизи берегов Индии.

Считается, что впервые апельсин попал в Европу лишь в 1548 году из Южного Китая.

Это верно лишь отчасти – касательно Западной Европы. Что касается Средиземноморья, и особенно Европы Южной, то здесь арабы выращивали его задолго до указанной «официальной» даты. После того как испанцам удалось вытеснить захватчиков-сарацинов (так христиане называть не арабов, а мусульман вообще – национальная принадлежность в Средние века не играла роли, на первом месте выступала вера, принадлежность к последователям той или иной религии) с Пиренейского полуострова и Сицилии, на их территории – в садах местных султанов-эмиров, к примеру – апельсиновые деревца попадались относительно часто. И европейцы, конечно же, смотрели на них. Время от времени. Но случайно взглянуть, или увидеть – не одно и то же.

В Греции цитрусовые оказались ещё раньше – после знаменитых походов Александра Македонского, Искандера, как называли его на Востоке. Источником греческой «апельсиновой культуры» послужили Иран (Персия) и, конечно же, Индия.

Но лишь после рейдов «великого» и жестокого пирата Васко да Гама европейцы «заметили» цитрусовые и стали разводить их в оранжереях. Само слово «оранжерея» значит, что это помещение для orange – апельсина, цитруса. На английском апельсин правильно звучит так – sweet orange – дословно «сладкий апельсин». Мы с вами согласны – и правда, сладкий. А кроме того – полезный. Не зря ведь его в том же XVI веке стали выращивать на плантациях Южной и Центральной Америки. Соединения фосфора, калия и кальция, пектины, клетчатка… Кстати, сегодня специалистам известно около сотни сортов апельсина – именно апельсина, о других цитрусовых мы поговорим позже.

Апельсиновый сок прекрасно утоляет жажду, особенно в жару. Улучшает аппетит, стимулирует деятельность желудочно-кишечного тракта.

С удовольствием съедая мякоть апельсина, мы обычно выбрасываем кожуру. И, оказывается, совершенно напрасно – её можно использовать для принятия ванн, растирая сеточкою с размягчённой кожурой тело. Туалетная вода на основе той же кожуры апельсина делает кожу красивой и упругой (апельсиновую кожуру следует предварительно заливать кипятком, а воду использовать после остывания). Кроме этого, маска из мякоти недозрелых апельсинов, снимая усталость, дарит ощущение свежести. Внимание! Длительность контакта тонко нарезанных долек апельсина с кожей лица от 5 до 10 минут, в крайнем случае – 15, но не более. Так как может возникнуть раздражение или аллергическая реакция.

В лечебных целях апельсин (сами плоды, имеющие правильное научное название «гесперидиум») применяется при гипертонии, гиповитаминозах, авитаминозах, атеросклерозе и гастритах с пониженной кислотностью (имейте в виду, что при повышенной кислотности или язве желудка апельсин может спровоцировать обострение заболевания), а также заболеваниях печени, запорах и недостаточном желчеотделении, иногда происходящем на фоне дискинезии желчевыводящих путей.

…А что же померанец? Есть такое растение. Латинское название Citrus aurantium L., subspecies amara Engl. (устаревший и сомнительный синоним – C. bigarradia Risso), его ещё называют бигарадией, или горьким апельсином. В английском языке для померанца существуют два основных названия – sour orange (дословно значит – кислый, или сердитый, апельсин) & Seville orange, реже – common orange.

Из свежих – и совершенно несъедобных, заметьте! – плодов померанца готовят (по слухам, где-то в Закавказье) освежительный напиток, в малых дозах плоды иногда используются даже при изготовлении мармелада. Но дело это рискованное: в учебных заведениях, где готовят кондитеров, померанец редко «преподают». А доза, как всем известно, вкупе с технологией – дело серьёзное.

Померанец (дерево) отличается от других цитрусовых длинными острыми колючками.

Известен померанец только в культуре: на Ближнем Востоке, кое-где в

Средиземноморье, на Черноморском побережье (вблизи Батуми) и на южном берегу Крыма. Известен в качестве декоративного растения – чтоб «пускать пыль в глаза», плоды-то несъедобны.

N.B.

Померанией (нем. Pommern, лат. Pomerania) называлось с 1170 года германское герцогство на побережье Балтики, где немецкие феодалы в Средние века пытались покорять поляков и уничтожали поморские славянские племена; с тех времён осталось всего несколько тысяч лужичан, где-то на территории бывшей ГДР, и молодёжь почти не знает родного языка; остальные племена давно уничтожены, меньшая часть – ассимилирована, обращена в католичество и т. д. (остатки одного из поморских народов влились в польскую нацию, оставив за собой «право» на определённые этнические особенности, а также диалект – речь идёт о нескольких миллионах кашубов)

Может быть, с немецким названием прусских провинций связано польское имя апельсина – «помаранча»?

Собственно, и немецкое слово «Померания» имеет славянские корни – ведь это не что иное как «Поморье».

Кору померанцевого дерева и незрелые плоды, называемые «померанцевыми орешками» (хотя ни к орехам, ни к орешкам они не малейшего отношения не имеют), иногда используют – в малых, почти гомеопатических, дозах – при лечении ряда заболеваний желудочно-кишечного тракта, в качестве горечей. Чаще сырьё служит основой для производства разнообразных кремов или лечебно-косметических мазей в парфюмерии.

Незрелые шаровидные шероховатые (словно поверхность оклеена мелкой наждачной бумагой) плоды, до 1 см в диаметре, имеют тёмно-серую окраску и содержат горькие гликозиды нарингин, неогесперидин и гесперидин. В них содержится менее 1 % эфирных масел.

Два слова «в поисках родины». Некоторые учёные считают, что к естественному ареалу померанца следует отнести Африканское побережье Красного моря. Другие ограничивают «истоки» горького цитруса Гималайскими горами.

Точно никто не знает, откуда он взялся…

Интересно, кому первому пришло в голову смешать сладкие апельсины с горькими померанцами? Уж не Земфире, это точно.

«Хочешь сладких апельсинов?..»

P.S. Известно, что, войдя в европейское экономическое пространство, Польша «получила» несколько миллионов безработных, в результате чего популярность «Солидарности» резко упала. Кроме того, остались без работы миллионы мелких частников – социалистическая Польша всегда имела своё, «частное», лицо, что отличало её степенный уклад от остальных стран Варшавского договора и близких к ним по духу. Сегодня Польша, образно говоря, теряет своё лицо, «подстригаясь» под «среднеевропейскую моду».

Кому выгодно разрушить остатки экономической самобытности Украины, а заодно и всю её экономику? Кому выгодно превратить её в сырьевой придаток Запада, в нищую «банановую республику», активно удушая научный и производственный потенциал Украины? И не есть ли подобная попытка удушения большинства украинцев, спонтанная или, скорее, продуманная попытка удушения Украины – угрозой национальной безопасности страны?

В Средние века крестоносцам удалось оккупировать приморские провинции, издавна заселённые западными славянами. Многие народности были уничтожены. Другие

ассимилировались, растворились в волне захватчиков. Остатки третьих, числом в несколько тысяч – например, лужичане – существуют до сих пор. Правда, молодёжь почти забыла язык предков. Польша долго держалась.

И простые поляки говорят сегодня простым украинцам – не поддавайтесь на красивые слова! Вас обманывают – так же, как обманули нас.

Арбуз обыкновенный

Кажется, детский стишок звучит именно так:
«…Кто ж не любит есть арбуз
Замечательный на вкус?!»

Citrulus lanatus (Thunв.) Matsum. et Nakai var. lanatus (= C. vulgaris)
Кавун звичайний (укр.)

Однолетняя травянистая лиана из семейства тыквенных (Cucurbitaceae), достигающая в длину 4–5 м. Стебель пятигранный, жесткоопушеный. Листья черешковые, очередные, дважды глубоко разделённые на округдые доли, 10–15 см длиной. И женские и мужские серо-жёлтые цветки расположены на одном растении (арбуз – однодомная лиана). Плод – шаровидная или удлинённая, зелёная или беловатая, часто с полосками, ЯГОДА с сочной мякотью, красноватой или красно-жёлтой. Плоды созревают в августе – сентябре.

Культивирование арбуза “уходит своими корнями” в пустыни и полупустыни Южной Африки, Калахари, где и находится “историческая родина” многочисленных сортов всеми нами любимой ягоды – арбуза. А в Украине, России и Средней Азии его стали выращивать сравнительно недавно – каких-нибудь пару сотен лет назад. Область естественного распространения арбуза тянется и севернее Калахари, в Восточной Африке и в басейне Нила. Один из великих учёных-ботаников, Декандоль, считал культуру арбуза очень древней. По различным источникам, арбуз возделывался еще в Древнем Египте.

Мякоть арбуза содержит фруктозу, глюкозу и сахарозу, пектины, белки, кальций, фосфор, железо, калий, жиры, клетчатку, витамины PP, B_1 и B_2, азотистые вещества, каротин, фолиевую и аскорбиновую кислоту, а семена арбуза содержат масло, подобное миндальному. По всему выходит, что арбуз – замечательный десерт, содержащий почти все необходимые человеческому организму вещества! Полезный и вкусный, обладающий сильным мочегонным, незначительным желчегонным, слабительным и противовоспалительным действием, что находит свое применение в медицине.

Так, известный фитотерапевт и автор книг о лекарственных растениях Н.И. Соломченко рекомендовал мякоть арбуза и – зимой – высушеные на солнце арбузные корки – для лечения ПКБ (почечно-каменной болезни), пиелонефритов, циститов. Арбуз не раздражает почки, мочевыводящие пути, одновременно нормализуя кислотно-щелочное равновесие: соли в более растворимом состоянии выводятся из организма. Может применятся в комплексном лечении острых и хронических заболеваний печени и медикаментозных токсикозов, при заболеваниях эндокринной системы, гипертонии и т. д., а также при необходимости лечебного голодания – но только под контролем врача. Для возвращения сухой и жирной кожи в нормальное состояние, используется маска из мякоти арбуза, как правило, не вызывающая индивидуальных аллергических реакций: через 10–12 минут слой мякоти, нанесенные на чистую кожу, смываются теплой водой, затем кожу просушивают и смазывают кремом. Семена применяють в качестве глистогонного средства, вместе с молоком – в качестве кровоостанавливающего при маточных кровотечений.

Внутрь используют настой сухих арбузных корок: 70–80 г измельченного сырья на 400 мл кипятка, настаивают 1–2 часа в термосе, пьют в теплом виде по полстакана 5 раз в день. Отвар готовят из 40–50 г сырья на 400 мл кипятка, пьют по полстакана (теплым) 4–5 раз в день в качестве мочегонного средства.

Арония черноплодная, или черноплодная «рябина»

...давным-давно, в городке Мичуринске, великим учёным Мичуриным, в честь которого городок и назвали, появилось новое культурное растение – арония черноплодная. Собственно, И.В.Мичурин не изобретал её и не взмахивал волшебной палочкой, а впервые ввёл её культуру, оглянувшись на Америку (иногда это бывает полезно!). По крайней мере, так говорится в преданиях не очень седой и глубокой старины…

(укр. – аронія чорноплодна)
Aronia melanocarpa
Семейство Розовые или Розоцветные (Rosaceae)

Средней величины (менее трёх метров высотой) ветвистый кустарник распространился благодаря человеку далеко за пределы своей родины, восточной части североамериканского континента. Листья по форме эллиптические, зубчатые по краю. Соцветия, похожие на соцветия обыкновенной рябины, состоят из белых или розоватых цветков. В мае арония черноплодная начинает цвести, заканчивает – в июне, а плоды зреют поздней осенью, в октябре-ноябре. Плоды, собранные после ночных заморозков, лучше держать в морозильной камере вплоть до употребления – и тогда зимой или ранней весной, в период общей нехватки витаминов, вы сможете побаловать свой организм компотом из плодов черноплодной «рябины».

Плоды аронии очень сочные – тёмная мякоть с большим количеством антоциановых пигментов (производных цианидина) содержит 50–60 % сока.

В плодах – обилие витаминов – С, Е, К и РР (точнее, Р-витаминные вещества), никотиновая и фолиевая кислоты, а также каротин и пектины, гликозид амигдалин, органические кислоты и дубильные вещества, а также углеводы – фруктоза, глюкоза и сахароза. По уровню содержания органических кислот плоды аронии превосходят землянику и мандарины.

Йода в плодах аронии почти столько же, сколько в плодах фейхоа. Кроме всего прочего, в мякоти плодов аронии множество других микроэлементов – железо, медь, марганец, бор, фтор, молибден, магний.

Рекомендуется применение плодов аронии при гипертонии I степени (вегетососудистой дистонии по гипертоническому типу) и атеросклерозе, поскольку они обладают выраженным противосклеротическим и гипотензивным действием. Но поскольку арония обладает также способностью сгущать кровь, что может повысить вероятность тромбообразования, применение плодов этого растения в лечебных целях должно проводиться под контролем специалиста (в последние годы врачи всё больше говорят о побочных эффектах, вызываемых передозировкой аскорбиновой кислоты, вследствие чего повышается свёртываемость крови, возрастает опасность возникновения тромбов). Они могут использоваться при различных кровотечениях, геморрагических диатезах и капилляротоксикозах.

Арония способна нормализовать давление, даже если оно было сниженным, что перспективно для комплексного лечения гипотонии.

Помимо лечения атеросклероза, аронию можно применять и для лечения сахарного диабета, аллергии различного происхождения, заболеваний нервной системы и почек (при гломерулонефрите).

в копилку рецептов -
порция детского напитка, напоминающего фруктовый йогурт: по одной

чайной ложке варенья из яблок и черноплодной аронии хорошо размешивают в стакане кефира. Миксер придёт вам на помощь – а ребёнок скажет «спасибо»!

Сок плодов аронии можно пить по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день перед едой. Смесь соков рябины обыкновенной и аронии используется в пищевой промышленности для окрашивания безалкогольных напитков и придания им целебных свойств.

Артишок – звёздный «фрукт»!.

«…Если на небосклоне выстраивались в ряд оба румяных светила, затерявшиеся на самом краю Галактики – вечно пищавшие «артишоки» успокаивались, переставали извиваться и визжать, медленно поворачивались, подставляя тёплым перекрёстным лучам обеих солнц колючие свои спины, бока, напоминая ленивых морских трепангов с далёкой Земли…»

(из повести Алекса Леннокса «К звёздам за «артишоками»)

Научная (и не очень научная) фантастика вместе с фэнтези (их стали разделять не так давно, и различия вовсе не принципиальны), согласитесь, многое берёт из жизни. Бытует справедливое мнение, что шокирующие некоторых читателей приёмы прежних и новых писателей, «страдающих» живым воображением – от Жюль Верна до братьев Стругацких и Сергея Лукьяненко – в сущности, не что иное, как попытка ярко, пусть непривычно для «пересічного» – простого – гражданина, «сказочно» и легко доводя ситуации до абсурда, рассказать человеку о нём самом.

Большое видится на расстоянии – а привычное, и утратившее ценность из-за своей обыденности, может блеснуть по-новому, если осветить его новую грань, сознательно утрируя, преувеличивая.

Но для того, чтобы узнать об артишоках, вовсе не обязательно лететь «через тернии – к звёздам». На Земле нашей грешной «терниев» – более чем достаточно. И артишоки тоже, к счастью, имеются в избытке.

Род Артишок (Cynara) филогенетически очень близок широко известному благодаря расторопше (Silibum marianum) роду Silibum. Внешне (габитус) артишок и расторопша также похожи, сходны формой и размерами и семена этих близкородственных растений. Логично, что сходство проявляется и в биохимии (фитохимии), свойствах, особенностях произрастания.

Род, к которому относится артишок настоящий, включает около 12 многолетних видов, природный ареал которых ограничен преимущественно странами Средиземноморья и Канарскими островами. Выращиваются в культуре лишь два близкородственных вида – Cynara cardunculus (кардон, или испанский артишок) и Cynara scolymus, причём последний в дикорастущем состоянии неизвестен. По-видимому, кардон является предком артишока посевного, или настоящего.

Кардон, или испанский артишок, будучи предшественником исследуемого нами растения, в настоящее время дико произрастает в Южной Европе, Северной Африке, на Канарских островах и острове Мадейра; в прошлом был занесен в тропическую Америку, где проявил адвентивные свойства, одичал и распространился на равнинах внетропических областей.

Настоящий, или колючий, артишок широко возделывается в Южной Европе (Франция, Италия), ранее возделывался в Краснодарском крае. Известные в прошлом сорта – Лаонский 19, Майкопский 41, Фиолетовый – сейчас можно было бы дополнить добрым десятком сортов, которые выращивают сейчас в Западной и Южной Европе.

АРТИШОК настоящий, или колючий, посевной (украинские названия – артишок посивный, справжний; чешское – артичок; словацкое – артичока бодлиакова, людове артичок; английское – globe artichoke; немецкое – Artischocke; французское – artichaut) – относительно высокий многолетник (около 1 м, а после первого года вегетации, как правило, более метра), имеющий более-менее ветвистый стебель с крупными перисто-рассечёнными, реже простыми, листьями.

В первый год образуется мощная листовая розетка; стебель же, несущий генеративные побеги – лишь со второго года вегетации.

Цветение начинается в июне и, в зависимости от ряда факторов, длится до августа или сентября.

Цветки собраны в крупные соцветия – корзинки – диаметром обычно от 5 до 12 см, или чуть больше. В пищу используется мясистое цветоложе нераскрывшихся соцветий-корзинок вместе с утолщёнными основаниями чешуй нижних рядов обёртки или, попросту говоря, «бутоны».

Артишок высоко ценился как изысканнейший деликатес ещё в глубокой древности: его изображения встречались близ Фив, на камнях в развалинах древнего храма.

Не зря древние уделяли внимание артишоку – заботясь о самОм растении, возделывая эту интереснейшую культуру, заботились, фактически, о своём здоровье. Современными исследованиями установлено, что в цветоложе нераскрывшихся корзинок содержатся 2,5–3 % белка, 7-15 % углеводов, 3-11 мг% витамина С (аскорбиновой кислоты), витамины группы В, а также 0,4 мг% каротина, 86–88 % воды. Семена содержат около 30 % жиров.

Артишок используют не только в качестве пищевого растения, деликатеса, изысканного овоща, но и в качестве кормового – на зелёный корм и для силосования – а также декоративного и медоносного растения. Комплексное использование этой культуры делает её ценность, а, следовательно, и усилия по скорейшей интродукции, ещё более серьёзными.

Считается, что артишок в условиях умеренных широт Украины и России (по крайней мере, на широтах Киева, Ростова и Харькова, Казани, Липецка и Смоленска) может расти лишь в качестве однолетней культуры – этого, впрочем, вполне достаточно для производства медицинских (аптечных) препаратов – выпускаемых, например, фармацевтической компанией «Здоровье» – для последующей обработки используется в качестве сырья свежесрезанная надземная часть растения (внушительных размеров листовая розетка), не выдерживающая длительного – более суток – хранения.

Но специалистам всё же известно два-три секрета, позволяющих на второй год вегетации доводить артишок до цветения (соответственно, до сбора «кулинарной экзотики», которым является мясистое цветоложе нераскрывшихся корзинок) и даже до плодоношения. Правда, для последующего проращивания годятся лишь процентов пять семян (поскольку до заморозков успевают вызревать далеко не все сформированные семена), зато первую зиму способны выдержать две трети растений!.. Вот они-то, собирающие силы для цветения, и готовы предоставить «пищу для гурманов» – правда, не совсем бесплатно. При сборе бутонов-«колючек» лучше пользоваться плотными перчатками, а, срезав будущий деликатес, напоминающий кактус или свернувшегося ёжика, аккуратно обстригать с него все колючие выросты. Как видим, путь к столу изысканного деликатеса и на самом деле долог и тернист – по крайней мере, для «сопровождающих его лиц»… Что, вероятно, может естественным образом отразиться на соответствующих ресторанных ценах.

Миф о невозможности выращивать – на территории Украины и России (всего лишь одна небольшая оговорка – на Южном берегу Крыма и в Сочи растёт много чего, и не только артишоки, и не только цитрусовые) – миф о невозможности выращивать в наших условиях артишоки для гурманов, надеюсь, развеян окончательно и бесповоротно.

Завершая всесторонний биолого-фантастический экскурс кулинарной окраски, позвольте ещё пару слов о целебном действии «звёздного деликатеса».

В Словакии артишок считается антисклеротическим, диуретическим и антидиабетическим средством [L'udmila Thurzova a kolektiv. Maly atlas liecivych rastlin – Osveta, Martin, 1971].

Экстракт из надземной части артишока настоящего оказывает благоприятное воздействие на печень (гепатопротективное или гепатопротекторное действие), нормализует процессы желчеобразования и желчеотделения, также способен оказывать дезинтоксикационное действие.

Экстракт артишока и пищевые продукты из листовых черешков или цветоложа нераскрывшихся корзинок могут использоваться в период лечения, а также для профилактики ряда заболеваний – атеросклероза, дискинезии желчевыводящих путей по гипотонически-гипокинетическому типу, начальной стадии цирроза печени, бескаменного холецистита, хронического гепатита и почечной недостаточности, хронических интоксикаций (в первую очередь гепатотоксическими веществами – алкалоидами, нитросоединениями, солями тяжёлых металлов и т. д.).

Рецепт:
Артишоки отварные

В пищу идут лишь донышки артишоков и основания листьев; верхушки же листьев совершенно несъедобны. Если забыть об этом, то можно уподобиться тем дремучим русским крестьянам, которых Пётр Первый заставлял сажать картошку, а они жевали ботву или ягоды и плевались – хорошо хоть не отравились!..

Приготовить артишоки лучше таким образом: отрезать стебель у самого основания (точнее, у места перехода стебля в будущее соцветие) и срезать твёрдые части листьев.

(фактически, говоря «донышко артишока», подразумеваем не весь этот «куст», а именно нераскрывшийся «бутон» – точнее, то, что обещало стать в ближайшем будущем красивым, но – опять же – несъедобным – соцветием)

Донышко артишока в том месте, где срезан стебель, натираем лимоном, чтобы оно не очень темнело. Так сказать, заботимся об эстетике будущего кулинарного шедевра. Затем ручкой ложки удаляем сердцевину из середины артишоков (т. е., из середины этих самых «бутонов»). Приготовленные артишоки надо промыть, сложить в кастрюлю (в один ряд) и залить горячей водой в таком количестве, чтобы вода чуть покрывала артишоки. Теперь можно посолить, при желании добавить щепотку лимонной кислоты, и варить в закрытой кастрюле 10–15 минут на слабом огне.

Готовность артишоков можно определять острием ножа: если нож свободно входит в мякоть, артишоки готовы. И вот, готовые уже артишоки перекладываются (не сами-ножками, а с Вашей помощью!..) на сито – вверх донышками, чтобы дать воде стечь. Затем уже их – артишоки – можно выкладывать на блюдо, на которое перед этим неплохо бы уложить сложенную красивым конвертом салфетку (это не «примха» – функционально вполне оправдано, остатки воды. «забывшей» стечь, впитаются в салфетку).

Артишоки также, следуя «кастрюльному порядку», размещаются в один ряд и увлекательно украшаются веточками зелени – сельдерея и/или кинзы. петрушки (учитывая

вкусы конкретного гурмана), даже ягодками клюквы.

К артишокам желательно подавать соус яичный с вином или яично-масляный. «На худой конец» и майонез сгодится, но не любой – здесь надо подобрать. Опять же, по вкусу потребителя.

И последнее. Необходимо иметь в кухне средней величины удобные ножницы. Когда Вы привыкнете ими пользоваться во время приготовления вкусной и здоровой пищи, то заметите, что обрабатывать многие продукты – и не только артишоки! – гораздо удобнее и быстрее именно Вашими чудесными (даже где-то волшебными) ножницами, чем тривиальным ножом.

…Да, чуть не забыл! Перед тем, как варить артишоки, очищенные и подготовленные «бутоны» желательно связать шпагатом (бумажной – не синтетической!.. – верёвкой), чтобы артишоки не разваливались при варке. В процессе их перехода из кастрюли на блюдо шпагат легко удаляется.

Вот теперь – приятного аппетита!..

В общем, это растение, как видим, крайне полезно во всех отношениях – и в кулинарном, и в целебном!..

Базилик камфорный, или мятолистный

...здесь поистине удачное сочетание двух «случайностей»: растение это является одновременно и одним из лучших в своём роде – и одним из наиболее доступных… тоже в своём роде:)

Ocimum basilicum
(семейство Губоцветные, или Яснотковые – Lamiaceae)

Травянистый однолетник высотой до 40–70 см, с листьями различных оттенков – от зеленоватого до фиолетового.

Цветки двугубые с белым, лиловым или красновато-белым венчиком, расположенные в пазухах верхних листьев.

Цветёт базилик мятолистный в июле и августе.

Происходит это замечательное растение с поистине волшебным ароматом из субтропических районов Азии.

Листья базилика издавна широко используются в качестве пряности. Их добавляют в разнообразные салаты, но особенно гармонично листья базилика камфорного сочетаются с мясными блюдами, что весьма характерно для восточной кухни.

Высушенные листья применяются как лекарственное средство, оказывающее спазмолитическое и ветрогонное действие.

Чай, приготовленный из листьев и цветков тимьяна ползучего и базилика, используется в качестве седативного (успокаивающего) средства. Отвар из базилика в уксусе и соли применяется для полоскания рта при воспалениях дёсен.

Листья базилика мятолистного оказывают, помимо прочего, хорошо выраженное противосудорожное действие.

Настой (1 чайная или столовая ложка измельчённой высушенной травы на стакан кипятка; через 10–15 минут процеживают и выпивают за один приём) применяют при воспалительных заболеваниях мочевыводящих и дыхательных путей.

Баклажан, паслён баклажан

...арабское название «синего томата» (так иногда называли его у нас, но чаще просто и ласково – «синенькие» – оказывается, прилагательное само собой может превратиться в ласково звучащее имя существительное) и сейчас можно услышать в оазисах Сахары, в Египте – вплоть до Гвинеи – «бадинджаль».

Баклажаны не были известны ни древним грекам, ни римлянам (впрочем, есть и другие мнения). До начала XVII столетия ни один европейский учёный не знал об этом растении – по крайней мере, не упоминал. Зато в арабской литературе уже в XIII веке говорилось о культуре баклажана в Северной Африке...

(укр. – синій баклажан)
Solanum esculentum Dun. (синоним – S. melongena L.)
Семейство Паслёновые (Solanaceae)

Этот представитель паслёновых культивируется ради его крупных продолговатых тёмно-фиолетовых плодов на юге Украины и России, в Средиземноморье и Северной Африке, во многих азиатских странах. В то время как другие паслёновые распространялись из Америки, баклажан был завезен в Америку (по-видимому, в 1658 году).

Итак, сохранившиеся записи арабского врача Ибн-Эль-Бейтар свидетельствуют о том, что баклажан культивировался в Северной Африке уже в XIII веке. Из европейских стран примеру Северной Африке в этом деле первой последовала Италия – торговые морские пути позволяли перенимать опыт африканских (точнее, арабских) соседей. А во Франции XVII века баклажаны вначале разводили в качестве декоративных растений! Внешний вид «синеньких», и правда, весьма своеобразен.

То, что первые указания на знакомство с баклажанами были у арабов, которые имели в раннем средневековье тесные торговые сношения с востоком и югом Азии (вплоть до острова Ява), подсказывает нам, что это растение происходит из Индии. То, что учёные говорили о баклажане, как легко и часто дичающем во флоре Индокитая – причём растение, дичая, становится сильно шиповатым – подтверждает подобное предположение.

Скорее всего, баклажан был создан человеком около двух тысяч лет назад путём бессознательного отбора за счёт одного из сорных видов паслёнов, который часто селился на удобренных местах (богатыми азотом) возле жилья. Тем более, что дикорастущих в Индии (и вблизи Индии) видов паслёна, родственных баклажану, известно несколько. Сегодня принято считать, что родина этого культурного растения – Индия и Бирма, где история земледелия также насчитывает тысячелетия.

(рецепты:)

Названный когда-то Линнеем Solanum melongena, во Франции баклажан стал известен под именем «мелонжен» или «обержин» (aubergine). В книгах врача А.Чейз встречаются дополнения местные рецепты приготовления блюд из «мелонжена» своим собственным: плоды, нарезанные дольками, вместе с дольками лука и сладкого перца, варят на пару, а затем подают на стол с томатами или сыром (последний компонент при проблемах с пищеварением лучше исключить), которые приправляют маслом.

Ещё два слова о рецептах:

В Узбекистане и Турции кроме плова с баклажанами имеют достаточную известность весьма экзотические блюда – чего стоят одни лишь названия! – «Турецкое блаженство», «Раненый тюрбан», «Имам упал в обморок»!..

Последний рецепт (с незначительными изменениями) предлагаем вашему вниманию: 3–4 баклажана, по 400 г свинины и говядины, 5–6 яиц, 180–200 г жира или растительного масла, три томата и одна луковица, зелень петрушки, перец (не «огонёк»! – иначе в обморок упадёт не только имам) мука, соль. Очистив, баклажаны укладывают ненадолго (пока начнёт морщиться кожица) в духовку – не забывая при этом зажечь в духовке газ – после чего кожицу снимают. «Раздетые синенькие» следует разрезать на полоски, чуть посолить и оставить в покое – на короткое время. Перед этим баклажаны не должны подгореть, иначе блюдо будет испорчено. И ещё: для снятия кожица не подходят металлические предметы – от соприкосновения с лезвием ножа цвет «синеньких» изменится не в лучшую сторону!

Далее. Мелко нарезанные помидоры (лучше дольками) и ещё мельче нарезанный лук следует протушить отдельно, с одной столовой ложкой жира. Затем, сняв с огня, добавит немного перца и мелко нарубленной зелени петрушки. Баклажаны к этому времени пора чуть отжать и обсушить. Каждую полоску «синеньких» – обвалять в муке и яйце, обжарить в горячем жире. В форму укладываем слоями баклажаны и рубленое мясо – верхний слой должен быть овощным, из баклажанов! Оставшиеся яйца следует активно взбить, объединить с молоком и залить смесью то, что на данный момент получилось. Затем, отрегулировав работу духовки, поставить в неё почти готовое блюдо – примерно на полтора часа, до образования золотисто-жёлтой корочки. Имам – тот, который падал в обморок – распорядился подавать изумительное блюдо прямо в той форме, в которой оно было успешно приготовлено, причём – в эстетических целях и для лучшей усвояемости диетического продукта – в обрамлении разнообразной зелени!

«Имам падает в обморок», конечно же, весьма медленно. Но есть и другой рецепт – запечь «синенькие» можно за пять минут: разрезав на 4 части (каждый плод) вдоль, их на минуту заливают крутым кипятком, повторяя процедуру ещё 4 раза, чтобы избавиться от горечи. Тонко нарезав лук (вместо лука можно добавить чеснок или изюм – это дело вкуса) и томаты, всё вместе укладывают в сковороду (с толстыми стенками и дном) слоями, побрызгав растительным маслом. Через считанные минуты ароматное блюдо готово!

В Украине и России баклажаны стали выращивать в XVII–XVIII веках, причём ближе к северу их называли «демьянками». Когда варили мясные похлёбки, в кипящее варево добавляли порезанные «демьянки». В XVIII веке почему-то встречалось даже название «пакистан», а в словаре Даля для этого растения имеются другие слова – «бадаржан» и «баглажан». Конечно, это славянизированное арабское «бадинджаль».

У себя на родине это – многолетнее растение, у нас же – однолетник, заморозков «синенькие» не выдерживают. Баклажаны редко вырастают выше полуметра (максимум – 70 см); очередные листья яйцевидной формы, на черешках, имеют фиолетовый оттенок. Светло-фиолетовые (или тёмно-фиолетовые) цветки чаще одиночные, реже по 2–3 (иногда 5) в соцветиях – кистевидных завитках. Плод – крупная ягода длиной от 5 до 30 см (в ширину 5-10 см), обычно вытянутогрушевидной формы, имеет интенсивный фиолетовый цвет. Семена – плоские и морщинистые.

В пищу принято употреблять, подобно огурцам, не вполне зрелые плоды – их мякоть белая или зеленоватая, рыхлая или более плотная, безвкусная или сладковатая, в зависимости от сорта. Широко распространены были сорта «Деликатес» и «Донской 14».

«Синенький» овощ давно нашёл самое широкое применение в кулинарии (баклажаны пареные, баклажаны фаршированные мясом и рисом) и в консервном производстве – баклажаны в соусе и баклажанная «икра» известны, наверное, почти всем.

Благодаря минеральным солям, содержащим железо, медь и марганец, плоды баклажана стимулируют кроветворение, благоприятно воздействуя на функции костного

мозга и селезёнки. При более-менее регулярном употреблении «синеньких» повышается уровень эритроцитов и гемоглобина в крови, успешно излечивается анемия, улучшается работа печени и почек. Последнее свойство связано с мягким мочегонным действием плодов. Кроме того, более-менее регулярное потребление свежих или консервированных «синеньких» стимулирует работу кишечника. В этом случае кишечник, избавляясь от «застойных явлений», становится здоровее – может быть, именно поэтому на Востоке «бадинджаль» считали «овощем долголетия»? А, поскольку баклажаны низкокалорийны – они просто незаменимы при многих диетах для похудения.

Есть данные, что баклажаны способны помочь и при борьбе с подагрой.

Баклажаны можно – и нужно – кушать при сахарном диабете; марганец, содержащийся в плодах, по-видимому, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара в крови.

В общем, «синеньким» – «все возрасты покорны»!..

Кушайте на здоровье!

Банан заостренный и банан бальбизиана

В 327 г. до нашей эры Александр Македонский обнаружил рощу бананов в долине реки Инд, во время одного из своих военных походов. Значительно ранее бананы стали известны в Ассирии и Древнем Египте, если судить по фрескам, различным изображениям тех эпох. А точное время появления банана в Китае не установлено.

Musa acuminata Colla, (= M. cavendishii Lamb.), M. balbisana
Банани загострений та бальбізіана (укр.)

Банан или пизанг (Musa) – род крупных травянистых многолетних растений (Musaceae) из семейства банановых высотой до 15 м. От толстого корневища отходят листья с влагалищем, образуя трубчатый "ствол", изнутри которого проходят вверх следующие молодые листья и соцветие – повислый сложный колос. Плоды, как правило, трёхгранные, слегка серповидно искривленные, крупные – в соплодии весом до 50 кг могут находиться 200 – 300 плодов.

Из 80 видов бананов, произрастающих в тропиках Азии, Африки и Северной Австралии, возделываются всего 9 видов, распространённых в Африке, Индии, Филиппинах, Южном Китае, Австралии, Океании. Из них наибольшее распространение получили только два – бананы заострённый и балъбизиана, из Юго-Восточной Азии. В настоящее время они выращиваются также в Бразилии, странах Центральной Америки и т. д. Плоды некоторых других видов пригодны в пищу только в вареном или жареном виде, или идут на корм скоту.

Банан как пищевое растение входит в первую десятку важнейших растений мира. А в некоторых регионах тропиков его значение может быть сравнимо лишь с ролью ржаного и пшеничного хлеба в государствах Восточной Европы или риса в азиатских странах.

В мякоти плодов содержатся ценнейшие белки, углеводы, жиры, сахара (около 16 % фруктозы, сахарозы и глюкозы), витамины А, В и С, рибофлавин, ряд важнейших микроэлементов.

Древние римляне, арабы и древние греки неоднократно ссылались в письменных источниках на изумительные "индийские плоды". Плиний отмечал, что эпитет "муса сапиентум" – означающий "банан мудрецов" – вполне оправдан, поскольку банан являлся пищей браминов (мудрецов) Древней Индии. Другие, более поздние авторы называли банан “деревом знаний”.

Само же слово "банан" считается африканским, заимствованное у одного из конголезских племен.

Нет сомнения в том, что банан был одним из первых пищевых растений, окультуренных человеком. Впрочем, примитивный банан начал возделываться человеком не

ради плодов, а ради корневищ и нежной сердцевины ствола, содержащих крахмал. И до настоящего времени этот способ использования практикуется, например, в Эфиопии.

Лечебное действие плодов связано в первую очередь со способностью бананов увеличивать выработку в организме человека специфических веществ, улучшающих настроение (нечто подобное происходит и при потреблении шоколада). К тому же мякоть плодов благотворно действует на функционирование ЖКТ (желудочно-кишечного тракта) как при нормальной, так и при пониженной кислотности.

Благодаря содержанию в мякоти плодов физиологически активных веществ – дофамина, серотонина и др. – их можно использовать в качества мягкого слабительного при ряде заболеваний ЖКТ (особенно кишечных и язвенных колитах, энтеритах, язве желудка), печени, атеросклерозе, нефритах, гипертонии.

Из мякоти плодов готовят сиропы, вина, джемы, пудру, муку, плоды жарят в масле, пекут в золе, варят – незрелые бананы используется в качестве овощей – а также коптят и вялят на солнце.

В ограниченном количестве незрелые плоды в вареном или сыром виде допустимо есть больным сахарным диабетом (но при обязательном контроле сахара в крови!). А вот спелые плоды при диабете и повышенной кислотности желудочного сока есть крайне нежелательно.

Барбарис обыкновенный

Вавилонские надписи на глиняных дощечках 7 века до нашей эры называют ягоды барбариса средством, очищающим кровь. Великий Авиценна тоже знал о целебных свойствах барбариса…

Berberis vulgaris L.
Барбарис звичайний, квасниця, кислянка (укр.)

Листопадный кустарник высотой до 2,5 м из семейства барбарисовых (Berberidaceae). На ветвях трёхраздельные (или реже простые) колючки, молодые ветви серо-буроватые или желтоватые. Листья по краю лильчатозубчатые, удлинённые, обратнояйцевидной формы. Цветки желтые, собраны по 15–25 в поникшие кисти. Цветение в мае – июне. Плод – продолговатая красно-оранжевая ягода с 2–3 семенами. Встречается в сухих каменистых местах, в редколесье. Распространен в Европе и в Азии. Родиной ископаемых предков барбариса считается Восточная Азия. Барбарис служит промежуточным хозяином опасного заболевания пшеницы и других злаков – стеблевой ржавчины, поэтому вырубается вблизи посевов зерновых культур. Запрет на разведение барбариса в зерноводческих районах не касается южных областей, где ржавчины поражает пшеницу и без помощи барбариса.

Абу Али ибн-Сина, великий врачеватель Древнего Востока, известный также под латинизированным именем Авиценна, отмечал в своем "Каноне врачебных наук", служившем в Средние века (и поныне) настольной книгой для европейских лекарей, что корень барбариса исцеляет при кровотечениях " из нижней части тела" и в тибетской медицине барбарис применялся при кровотечениях в акушерско-гинекологической практике, а также как желчегонное средство.

Все части растения богаты биологически активными веществами. Кора стеблей, веток, корни и плоды содержат алколоиды берберин, берберубин, бербарин, магнофлорин, палматин. Кроме этого, в плодах содержатся органические кислоты (винная, лимонная и

яблочная), витамин С, каротиноиды, витамин К, флавоноиды и красители (плоды используются для окраски льняных тканей в розовый цвет).

Барбарис широко используется как противовоспалительное, седативное, мочегонное, желчегонное и гипотензивное средство. Препараты барбариса применяют при холециститах, атонии желчного пузыря, гепатите, гепатохолецистите, ЖКБ, в некоторых случаях дискенезий желчевыводящих путей, при замедленной инволюции матки в послеродовой период (барбарис обладает тонизирующим на матку действием), при пиелонефрите, метрорагиях, сопровождающих фибромиомы и цистите.

В народной медицине ягоды барбариса, сваренные в сахарном сиропе, используются при высокой температуре; при заболеваниях сердца, печени, почек применяется настой или отвар. Если ослаблены десна и шатаются зубы, полезно полоскать рот водой, в которой настаивались кора и корень барбариса. В Голландии были популярны салаты, включающие листья барбариса – такое диетическое питание назначалось для укрепления зубов. Сок плодов хорошо утоляет жажду, из плодов барбариса готовят приправы к мясным блюдам и варенье.

Настой из корней или коры барбариса готовят из 1 чайн. ложки измельченного сырья на два стакана кипятка, процеженный настой пьют по 1–2 стол. ложки 4–5 раз в день.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. Нельзя использовать барбарис (ни плоды, ни листья, ни кору) в послеродовой период при задержке оболочек в матке и ранее, во время беременности.

Батат, или «сладкий картофель»

О сладком картофеле многие знают не понаслышке. Скажем, когда зимой привозят в сумке примёрзшую картошку – или когда не успевают утеплить крышку погреба…

Но сейчас-то мы о другом растении

Ipomoea batatus (L.) Lam. var. batatas
(семейство вьюнковые – Convolvulaceae)
БАТАТ, или «СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ»
Ipomoea batatus (L.) Lam. var. batatas
(семейство вьюнковые – Convolvulaceae)

Батат – растение, распространённое только в культуре (дикорастущие формы неизвестны) в тропических и субтропических странах. Реже культивируется оно в тёплом умеренном климате – в частности, на территории Туркменистана.

Урожайность батата составляет более 30 тонн с одного гектара. Растение представляет собой многолетнюю травянистую лиану с длинными, до 5 метров, ползучими стеблями, укореняющимися в узлах. Крупные и мелкие листья бывают цельными и пальчатолопастными. Розоватые или белые цветки расположены в пазухах листьев. Венчик довольно крупный, воронковидный. Плод батата – четырёхсемянная коробочка.

Боковые корни «сладкого картофеля» в процессе роста сильно утолщаются и принимают форму клубней с мягкой розовой, белой или красноватой мякотью (отсюда вольный «картофельный» синоним). Содержание крахмала в мякоти достигает 30 %, а сахара – 6 %, за что растение и получило своё второе название («сладкий картофель»).

Обилие млечного сока и дубильные вещества, содержащиеся в мякоти, требуют использование деревянных ножей для измельчения клубней; их нельзя резать железным ножом. Впрочем, примеси не мешают вымыванию крахмала, а после проваривания клубней (подобно варке картофеля) он разрушается.

Крахмал имеет единственное медицинское применение: он используется в виде слизистых извлечений (декокт) как обволакивающее и мягчительное средство при лечении

ряда заболеваний.

Бергамот

Citrus bergamia Risso
(семейство рутовые – Rutaceae)

Древесное растение без колючек, родиной которого считается Юго-Восточная Азия. Листья у этого растения похожи на листья апельсинового дерева и других цитрусовых – они блестящие, кожистые, тёмно-зелёные, имеют форму чуть заострённого на верхушке овала.

Грушевидный плод бергамота длиною около 6–7 см имеет золотисто-жёлтый цвет с зеленоватым оттенком. Как и у остальных цитрусовых, ягодообразный плод бергамота имеет специфическое название «гесперидиум» (hesperidium) и уникальное строение: наружная часть околоплодника (кожура) толстая и мягкая, снаружи бугорчатая и всегда окрашенная (flavedo), внутренняя же сторона всегда белая, без вкуса и запаха (albedo); мякоть плода разделена на дольки (их число соответствует числу гнёзд завязи), заполненные слипающимися «соковыми мешочками» – выростами внутренних стенок гнёзд завязи; в мякоти плода эфиромасличные камеры отсутствуют, но они во множестве сосредоточены в наружном слое (flavedo) и при надавливании на поверхность плода ногтём мы всегда можем наблюдать выступающую капельку эфирного масла.

Кожура плодов содержит 1–3 % эфирного масла, в состав которого входят терпены, в том числе лимонен, и обуславливающие приятный специфический запах линалилацетат и свободный линалоол. В кожуре содержатся также гесперидин, фурокумарины, бергаптен и бергаптол.

Бергамотовое масло применяется для отдушки мазей, а также в парфюмерии и производстве особых сортов чая – например, "Седой граф".

Берека, рябина глоговина

...виднеются ли вдали отроги Карпатских гор, или раскинулись вокруг светлые широколиственные леса Правобережного Полесья, а, может, Крым снисходительно смотрит на бушующее Чёрное море – и там, и здесь человек, вернувшийся на родину после долгих странствий, погладит осеннюю листву, затронутую ночным заморозком, и, собрав полную ладонь терпких ягод, усмехнётся тёплой улыбкой – вот я и вернулся домой, здесь моя земля, здесь – Родина!..

(укр. – берека)
Sorbus torminalis (L.) Crantz.
Семейство Розовые или Розоцветные (Rosaceae)

Родственница рябины обыкновенной, берека – невысокое дерево или кустарник (впрочем, иногда встречаются растения высотой до 20 метров!). Но если это дерево моей родины – какое имеет значение размер?

Глоговина встречается спорадически почти во всей Украине, кроме степей. В лесостепной полосе – изредка. Но, поскольку её давно оценили в декоративном отношении, береку иногда высаживают, «озеленяя» наши степные города и посёлки. И всё же рябина глоговина более обычна для западно-украинского пейзажа, на Правобережье она встречается чаще.

Листья береки слегка опушены снизу лишь в юном возрасте – позже опушение пропадает. Эллиптические цельные листья до 9 см длиной имеют 3–4 пары некрупных зубцов – конечно, на листья обыкновенной рябины это совсем не похоже.

Цветёт глоговина с мая по июль.

Коричневые овальные плоды длиной 10–12 мм, со светлыми чечевичками, содержат – подобно плодам груши – твёрдые клетки. Плоды имеют вяжущий кисловатый вкус и съедобны только после первых морозов – до морозов их собирать бессмысленно.

Плоды рябины глоговины можно просто есть, как фрукты (после «термообработки наоборот»), а можно использовать для начинки пирогов и приготовления уксуса или разнообразных напитков – что издревле и делали жители лесных районов – славяне и потомки галлов, объединившиеся позже в Киевскую Русь племена радимичей, кривичей, полян и многих других.

Плоды береки считаются хорошим витаминным продуктом и ранее использовались в качестве противоцинготного средства.

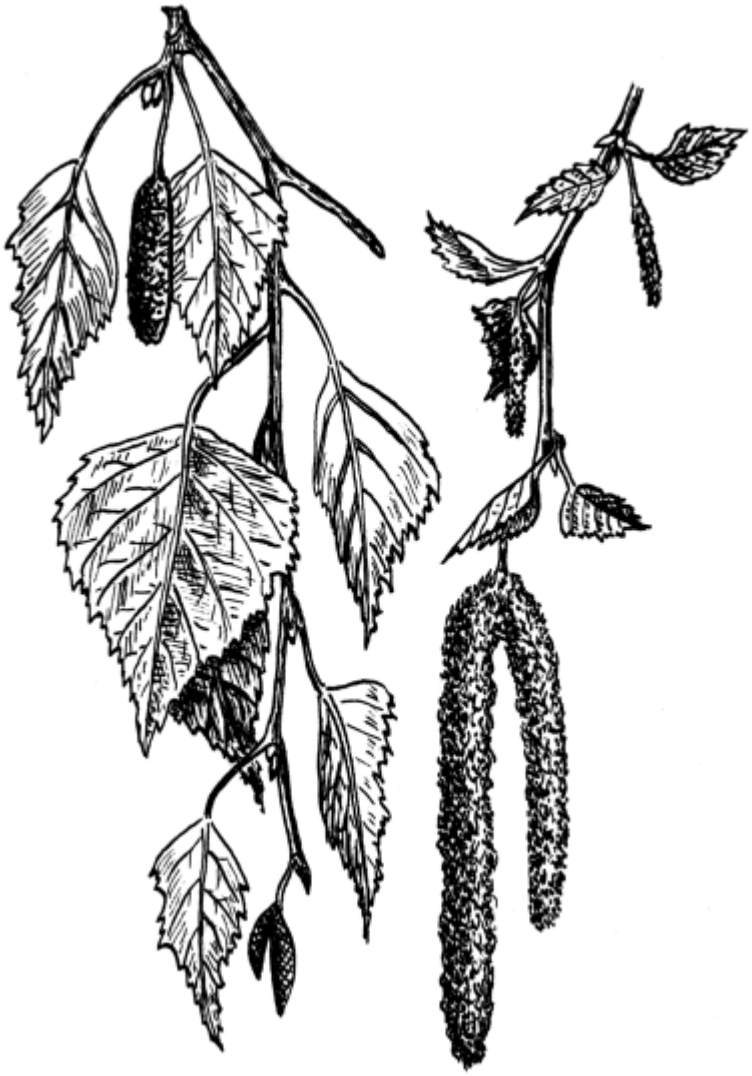
Береза повислая

«…Как часто, пьянея средь ясного дня,
Я брел наугад по весенним протокам,
И Родина щедро поила меня
Березовым соком, березовым соком…» –

пели когда-то легендарные «Песняры»

Betula pendula (= B. verrucosa)
береза бородавчаста (укр..)

Однодомное дерево из семейства берёзовых (Betulaceae) до 20 м высотой. Кора белая, гладкая, у старых деревьев с глубокими тёмными трещинами в нижней части ствола. Листья длинночерешковые, очередные, треугольно-ромбовидные с дваждыпильчатым краем.



Тычиночные цветки собраны в соцветия – серёжки на концах веточек, пестичные (женские) цветки в более короткие (до 3-х см) серёжки зелёного цвета на укороченных боковых веточках и направленны вверх. Мужские серёжки более длинные. Плод берёзы – сплюснутый с боков орешек с двумя "крылышками". Цветение происходит в апреле – мае.

В качестве лекарственного сырья ранней весной собирают набухшие почки и в мае – молодые листья. Собранные зимой почки малоэффективны. Весенний берёзовой сок – "березовик" – считается в народе кровоочистительным средством, его пьют по 1–2 стакана при болезнях с повышенной температурой, дают роженицам; сок считается хорошим мочегонным и оздоравливающим средством. Кроме того, в нём содержится до 2 % сахаров, яблочная кислота, ароматические вещества, а из микроэлементов – магний, кальций и железо.

В тибетской медицине измельчённая древесина "Stag-pa" (стаг-па) – берёзы использовалась при лечении заболеваний уха.

Настойку или отвар из берёзовых почек используют в народной медицине при лечении язвы желудка, заболеваний почек и мочевого пузыря, при болях и расстройствах желудка, ревматизме и водянке. Длительно применять в лечении берёзовые почки нельзя, так как в этом случае они оказывают раздражающее действие на ткань почек человека, и целебное действие может перейти во вред.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ использовать лекарственное сырье берёзы при острых заболеваниях почек.

В целом же при правильном лечении, проходящим обязательно под наблюдением врача, препараты берёзы проявляют свои противовоспалительные, мочегонные, антивирусные, глистогонные (и в целом противопаразитные), общеукрепляющие, ранозаживляющие, фунгицидные (противогрибковые), противоспазматические, желчегонные свойства; служат в гинекологии хорошим средством для регуляция функций женских половых органов (при родовых отёках, нефропатии, анемии после родов, гипоменструальном синдроме, климактерических неврозах, для регуляции обмена веществ и лечения атеросклероза, хронических заболеваний печени, почек (в частности, ПКБ – почечнокаменной болезни), воспаления мочевого пузыря, при заболеваниях лёгких, как наружное средство при артритах, ревматизме, пролежнях, трофических язвах, болезнях кожи и т. д.

Настой из берёзовых почек готовят из 5 г сырья на стакан кипятка, (листьев – из 10 г на то. же количество воды) и пьют понемногу в течении дня от 1 до 3 стаканов настоя – в зависимости от характера заболевания – не более 2-х недель подряд, под наблюдением врача.

Используются также и другие, близкие виды берёз.

Бобы

...Их кулинарное и медицинское значение отражено в многочисленных легендах и сказаниях Востока – к примеру, в японской народной сказке о волшебных бобах…

Vicia faba
Боби (укр.)

Травянистый однолетник из семейства бобовых (Fabaceae) высотой до полутора метров. Стебли большей частью вертикальные, почти не разветвленные, без опушения, четырехгранные. Листья парноперистые, с небольшим черешком. Каждый лист с 4–6 крупными листочками в форме вытянутого эллипса.

Цветки двуполые, зигоморфные, по 2–4 в маленьких кистях, расположены в пазухах листьев. Плод – боб. Цветение в июне – июле.

Родина этого широкораспространенного культурного растения, по исследованиям академика Вавилова – Средняя Азия. Постепенно бобы стали входить в пищевой рацион многих наций и народностей практически на всех континентах, а в некоторых странах Азии являются ныне одним из основных пищевых растений, используются не реже, чем пшеничный хлеб у славянских народов. Их кулинарное и медицинское значение отражено в многочисленных легендах и сказаниях Востока – к примеру, в японской народной сказке о волшебных бобах.

И это неудивительно – наравне с фасолью, соей и горохом семена бобов содержат углеводы, липиды, ряд органических кислот, незаменимые аминокислоты (аргинин, лизин), гистидин и более 30 % белков, что по калорийности выводит их на уровень мясных и рыбных продуктов. С таким химическим составом вполне можно лидировать на столах вегетарианцев среди прочей растительной снеди!..

В лечебном и диетическом питании используют спелые и зелёные семена бобов преимущественно в виде пюре, что способствует скорейшему излечению ряда кишечных заболеваний (поносе при дизентерии), в качестве противовоспалительного и вяжущего средства. Считается, что пюре помогает при кашле или тошноте, ощущениях дискомфорта в кишечнике, нормализует работу желудочно-кишечного тракта.

При воспалительных процессах на коже сваренные бобы прикладывают к поражённым

участкам в виде компрессов, как правило, растирая до кашицеобразного состоянии.

В косметических целях часто используется водный настой цветков, практически не вызывающий аллергических реакций даже у лиц с врожденными аллергиями.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. Категорически запрещается использовать бобы при запущенных желудочно-кишечных заболеваниях, а тем более в стадии их обострения, при слабом кровообращении, подагре, хронических заболеваниях почек.

Борщевик европейский

…а с этой травкой, несмотря на вкусное название, надо соблюдать бдительность…

Heracleum sphondylium
Борщівник європейський (укр.)

Травянистый двулетник (реже многолетник) из семейства зонтичных, или сельдерейных (Apiaceae), до 120 см в высоту. Листья тройчаторассечённые, с округло-яйцевидными долями – перисторазделенными или лопастными.

Край листовой пластинки неравномерно-зубчатый. Стебель голый, но с жёсткими редкими волосками. Основной отличительный признак от других борщевиков – цветки белые или чуть розоватые, наружные лепестки крупнее.

Цветёт борщевик европейский с июня по август. Встречается по кустарникам, на лугах в Средней Европе до Карпат.

Латинское название – Heracleum – происходит от имени древнегреческого героя Геракла, страдавшего, по легенде, падучей болезнью. И по сей день в странах Средиземноморья настой корней «гераклеума» – борщевика – считается действенным средством от эпилепсии. О других лечебных свойствах этого растения упоминает в своем «Каноне врачебных наук» великий ученый и целитель Древнего Востока Абу Али ибн-Сина, известный на Западе под именем Авиценна: «…окуривают беспробудно спящего …Очень полезен при астме и падучей (эпилепсии) …Корень (используется) при болях в печени и желтухе…»

И действительно, научная медицина признает эффективность использования корней борщевика как спазмолитического средства при заболеваниях ЖКТ (катарах, дизентерии,

нарушениях пищеварения), ревматизме, эпилепсии, а также в качестве улучшающего аппетит средства, и наружно при заболеваниях кожи.

В растениях содержатся микроэлементы (железо, марганец, медь), кумарины, фурокумарины и эфирные масла. Спиртовая вытяжка из семян входит в состав фармацевтических препаратов для лечения при заболеваниях трихомонадным кольпитом и от кишечной палочки.

Молодые листья используют в пищу в соленом, свежем и поджаренном виде, подобно капусте и щавелю. Из них готовятся зеленые борщи, салаты, пользовавшиеся популярностью с давних времен. Вкусны пирожки с начинкой из листьев и маринад. Вот один из рецептов: 250 (или 200) г молодых листьев несколько минут на слабом огне, затем порезать и смешать с поджаренным луком, варенными яйцами, рисом – начинка готова, можно выпекать пироги.

Приготовление лечебного напара из корней: стол. ложку сырья на стакан кипятка (250–300 мл), напаривать час в термосе или полчаса на водяной бане (можно вместо напара делать отвар), выпить всю порцию глотками в течении дня, пить в теплом виде.

Но и здесь есть «одно НО»:

Если свежий сок борщевика попадает на кожу в солнечный день – когда косят, например, траву – на теле могут возникать сыпь или пузыри, в отдельных случаях подобные поражения способны развиться в экзему. Короче говоря, и с «очень пищевыми», и с относительно пищевыми растениями надо соблюдать бдительность!..

Борщевик сибирский

Heracleum sibiricum (= H. sphondylium var. sibiricum)
Борщівник сибірський (укр.)

Травянистое двулетнее растение из семейства зонтичных (Apiaceae) с жесткоопушенными стеблями до 1,5 м высотой. Нижнее листья с длинными черешками, крупные, 50 см (ширина до 30 см); верхние почти сидячие, листовые влагалища вздутые. Лист состоит из трех листочков, реже перистосложный. Цветки зеленовато-жёлтые; цветение наблюдается с июня. Встречается этот вид борщевика на полях и в лесах, иногда как сорное растение вблизи жилья и огородов.

Лечебные и пищевые свойства, использование, сбор лекарственного сырья и т. д. – всё, как у предыдущего вида – борщевика европейского.

Боярышник кроваво-красный

...В Азии к местным видам боярышника стали относится, как к культурным растениям, около тысячи лет назад...

Crataegus sanguinea
Глід криваво-червоний (укр.)

Кустарник или деревцо из семейства розоцветных (Rosaceae) высотой до 3–5 метров с крупными, около 4–5 см, колючками на ветвях (мощные, коричневые) с пурпурным оттенком. Листья почти цельные с 5–6, реже тремя, крупными лопастями, слегка опушеные. Плоды кроваво-красные, реже оранжевые, с 3–4 косточками, шаровидные, до 1 см в диаметре; встречаются крупноплодные формы. Цветки правильные, двуполые, с пятью бледно пурпурными лепестками, собраны в августе соцветия – щитки. Цветёт боярышник в мае – июне. Плоды созревают в августе – сентябре. Встречается этот вид в южной части сибирских лесов и в Восточной Европе.

Всего в мире насчитывается более 1250 видов боярышника и почти все они обитают в Северной Америке. Боярышник вошел в культуру не очень давно; наиболее известны однопестичный, кривочашечковый, восточный, понтийский, пятистолбиковый, отогнуто-чашелистиковый, сочный, мягкий и мягковатый боярышники. В Средней и Передней Азии к местным видам боярышника (джунгарскому и другим) стали относится, как к культурным растениям, около тысячи лет назад, а в Северной Америке значительно позже. Большинство плодовых форм на основе местных видов были выведены в Западной Европе и Северной Америке после 16-го века. В лечебных целях боярышники использовались еще со времен Диоскорида.

В плодах боярышника кроваво-красного содержится почти 10 % сахаров, витамин С, каротин, кратеголовая, яблочная и лимонная кислоты, флавоноиды (их больше в цветках), сапонины, гликозиды, дубильные вещества, а в семенах до 38 % жирного масла.

В тибетской медицине боярышники использовались при болезнях печени и желчевыводящих путей в качестве желчегонного средства.

В гомеопатии он применяется сравнительно недавно. Врачи-гомеопаты называют боярышник «лекарством для старого сердца». Однако «старым» сердце может быть и у молодых по возрасту людей. Используются при сердечных болях сжимающего характера, которые сопровождаются онемением левой руки, подавленным настроением, даже тревогой, учащенным (но скудным) мочеиспусканием, при начинающемся атеросклерозе, для укрепления сосудов. Боярышник благотворно влияет на дыхательные пути, носоглотку, кожу, желудок и кишечник.

Цветки собирают только в сухую погоду в начале цветения растений. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем, чтобы цветки не побурели. Запах и вкус (с легкой горчинкой) весьма своеобразны. Спелые плоды со сладковато-вяжущим вкусом следует сушить при температуре от 40° до 60 °С.

И плоды, и цветки, в которых эфирных масел содержится значительно больше чем в плодах, является эффективным сердечным средством, к тому же снижающим давление (поэтому лечение боярышником ПРОТИВОПОКАЗАНО при гипотонии), улучшают кровообращение, способствуют снижению уровня холестерина в крови, уменьшают возбудимость ЦНС (центральной нервной системы), усиливают кровообращение в сосудах сердца и кровеносных сосудах мозга, применяются при бессоннице, аритмии, тахикардии, при гиперфункции щитовидной железы.

В народной медицине различные виды боярышников (колючий в частности) использовались также при отеках, одышке, эпилепсии, мигрени, лихорадке, психических расстройствах в климактерический период. Есть сведения об активности вытяжки из боярышника колючего в отношении вируса герпеса.

Зрелые плоды полезно есть перед обедом, ужином, или пить сок (растолочь плоды, добавить теплой воды, размешать и отжать сок) перед едой. Сухие плоды настаивают в водке (1:10) и принимают по 15–30 капель (1 чайн. ложка), разбавляя водой, 3–4 р. в день перед приемом пищи. Цветки заваривают стаканом кипятка, обычно в смеси с травой спорыша и хвоща (если нет ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ); пьют в течении 1–2 дней.

Брусника

Два слова об ориентации – в хорошем смысле.

У энтомофильных растений пыльца относительно долговечна, но вода для неё губительна. Природа изобрела массу всевозможных способов защиты драгоценной пыльцы от росы и дождя. Один из самых успешных – ориентация колокольчатых или чашевидных цветков открытым зевом венчика вниз. Словно зевают они скромненько, пряча зевок от посторонних, склоняясь к земле.

У некоторых растений (у адониса весеннего или ветреницы)

такая ориентация носит временный характер – цветоножки изгибаются и цветы поникают лишь периодически, перед дождём или просто в пасмурную погоду, а также ночью, когда влажность увеличивается и к утру выпадает роса.

У брусники, черники, ландыша и наперстянки такая ориентация постоянна – и остаётся на всё время, на весь период цветения, пока пыльца нуждается в защите.

(укр. – брусниця)
Rhodococcum vitis-idaea (L.) Avror.
(устаревший синоним – Vaccinium vitis idaea L.)
Семейство Брусничные (Vacciniaceae)

Вечнозелёный кустарничек высотой 8-25 (до 30-и) см со спирально расположенными эллиптическими кожистыми листьями, имеющими загнутые края. Сверху тёмно-зелёные, снизу светло-зелёные с черноватыми точечными ямочками, листья на зиму остаются зелёными. Венчик – колокольчатый, бледно-розовый или белый, с четырьмя зубчиками. Цветки собраны на концах прошлогодних веточек в плотную поникающую кисть из 2–8 цветков. Цветёт брусника с мая по июнь. Ягода формируется из нижней завязи.

Предпочитает хвойные и смешанные леса. Распространена брусника в Азии, Северной Америке, в Европе, преимущественно в арктическом и умеренном климатических поясах. Встречается на территории Украины – в Полесье, Карпатах, изредка в смежных местностях лесостепных районов.

Плод – красная, с мучнистой чуть горьковатой мякотью, ягода – содержит около 9 % сахаров (глюкозу, фруктозу и сахарозу), около 2 % органических кислот (лимонную, винную, щавелевую, салициловую, яблочную), в том числе до 0,085 % свободной бензойной кислоты, предохраняющей сами ягоды и продукты, например, заквашиваемые с брусникой, от загнивания.

Салициловая кислота с её антисептическими свойствами также способствует длительному хранению ягод в свежем (относительно свежем) виде. Кроме того, в ягодах содержатся гликозиды арбутин и вакциниин, дубильные вещества и антоциановые пигменты, каротин, витамин С и марганец, а в листьях, кроме арбутина – флавоноиды, гидрохинон, урсуловая и галловая кислоты. В семенах имеется более 20 % масла, содержащего линоленовую и линолевую кислоты.

Плоды брусники – замечательное общеукрепляющее и противоцинготное средство. Ягоды полезно кушать при авитаминозах, при суставном ревматизме, подагре, цистите, пиелите, маточных кровотечениях, мочекаменной болезни, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в том числе при гипертонии. Ягоды брусники обладают мочегонным и вяжущим действием. Отвар из всех частей растения применялся в народной медицине как противокашлевое средство. Варёную бруснику с мёдом давали при кровохаркании больным туберкулёзом. Брусничный сок улучшает аппетит, а сушёные ягоды являются прекрасным компонентом для витаминного чая.

Стоит отметить, что дезинфицирующее и противоревматическое действие листьев и плодов брусники обусловлено прежде всего наличием в них арбутина, который в организме человека расщепляется на сахар и гидрохинон, имеющий выраженные бактерицидные свойства и способствующий выведению мочевой кислоты.

Ягоды брусники можно употреблять в пищу и в свежем и в переработанном виде – например, для изготовления кондитерских изделий (начинка для карамели, мусс, варенье), сиропов, компотов, других напитков.

Мочёную и квашеную бруснику едят на гарнир к жареному мясу, рыбным блюдам,

добавляют в салаты, квашеную капусту.

Несмотря на относительно слабую сладость (по сравнению со своими ближайшими родственниками, голубикой и черникой), брусника пользуется настоящей популярностью, которой могут позавидовать многочисленные «звёзды» – и всё благодаря прочности ягод, а также специфическому горьковатому привкусу. Из высушенных и поджаренных плодов можно приготовить суррогат кофе, обладающий лучшими вкусовыми качествами, чем «кофейный напиток» из ячменя и цикория.

Брюква, рапс, кольза

Рапс похож внешне на обычную листовую капусту и немного на сурепку – известный сорняк. А разве может быть иначе? Ведь рапс – можно сказать, их дитя. Дикого рапса никогда на планете Земля не существовало, да и сестры его, брюквы, тоже (но кое-кто всё ещё считает, что она возникла от скрещивания репы и капусты). Кстати, говорят, что брюква была любимым овощем великого Гёте!..

(укр. – ріпак, кольза, бруква)
Brassica napus L.
Семейство Крестоцветные, Капустные (Brassicaceae)

Однолетник или двулетник, широко известный в культуре под разными названиями, достоин того, чтобы остановиться на нём подробнее.

Рапс – однолетник, Brassica napus var. napus, имеет большое значение как масличная и кормовая культура – в его семенах содержится почти 50 % масла, применяющегося преимущественно в технических целях.

Брюква – двулетник с утолщённым мясистым корнем, Brassica napus var. napobrassica, получила широкое распространение в Средние века (главным образом в Западной Европе, Великобритании и Германии) в качестве пищевого растения – брюкву с мясом можно считать национальным английским блюдом.

Биологический вид Brassica napa в целом отличается от других капустных рядом характерных признаков: нижние листья голые, стеблевые же – полустеблеобъемлющие; цветки в начале цветения располагаются ниже бутонов; плоды – стручки – относительно крупные, отстоящие от оси соцветия; длина носика составляет около ¼-1/5 длины створки; створки плодов с выделяющейся средней жилкой, на спинке закруглённые, без киля. Семена шаровидные. Цветки в начале цветения расположены ниже бутонов.

Брюкву столовую и кормовую выращивают в Европе и Северной Америке, Северное Африке и Азии. Урожайность корнеплодов от 300 до 500 центнеров с гектара.

Рапс бывает озимый и яровой. Яровой больше известен под названием «кольза». В 1974 году посевные площади этого замечательного медоноса и кормового растения составили 10 с половиной миллионов гектаров! Средняя урожайность пищевого и технического масла – почти тонна с одного гектара!

В умеренных широтах это, пожалуй, единственная настолько продуктивная масличная культура.

Кроме масла, рапс даёт столько зелени, сколько не дают ни кукуруза, ни подсолнечник – основные силосные культуры. Помимо зелени, жмых тоже идёт на корм скоту. Не пропадает ничего.

У этого растения – сочные, скрипучие, типичного для капусты сизоватого цвета листья и жёлтые, как у сурепки, цветы. Когда рапс начинает цвести, происходит метаморфоза – всё поле превращается в сплошной солнечно-жёлтый ковёр! Пчёл налетает – уйма! Ну и других

насекомых-опылителей тоже.

Несмотря на явные достоинства рапса, до сих пор многие агрономы относятся к нему настороженно. Опасения небеспочвенны – ведь семена содержат изрядную дозу эруковой кислоты. В технике она незаменима – при изготовлении нейлона, да и в металлургии. Но в отношении животных она проявляет токсичные свойства – попадая в организм вместе с маслом, вызывает заболевания сердца и печени. Селекционеры в своё время быстро отреагировали на требования ветеринаров и скоро появились сорта рапса с пониженным содержанием этой кислоты.

Жмых, остающийся после выжимки масла, тоже представляет определённую ценность – он содержит почти столько же белка, сколько соя! Но обладает горьким вкусом из-за глюкозинолатов. В кишечнике под воздействием ферментов они разлагаются, образуя вещества, плохо действующие на щитовидную железу – особенно чувствительны к ним куры и свиньи. Поэтому и зеленые части растений (в которых есть остатки эруковой кислоты), и жмых скармливают животным только в смеси с другими кормами. Так меньше риска для животных. Но появляется дополнительный довод для обществ защиты животных – ведь всё, что ест обреченное «на колбасу» животное при жизни, потом способно попасть в организм человека, откушавшего мясной вкуснятины.

В не столь уж далёкой перспективе, когда истощатся запасы нефти (а это может произойти уже через 20–30 лет), рапс вполне может стать источником дешёвого топлива для автотранспорта – и не только для него.

Что касается применения брюквы славянскими народами – в Польше и России овощ этот появился, по всей видимости, лишь в начале XX века. Но было бы несправедливым утверждать, что её ценили только как пищевое и кормовое растение – при помощи семян лечили корь у детей, настоем полоскали горло и рот при различных воспалениях слизистой, а сок и корни (корнеплоды) применяли в качестве отхаркивающего, диуретического, противоожогового и ранозаживляющего средства.

Внешне брюква похожа на репу, но питательными качествами её превосходит. В брюкве гораздо больше минеральных веществ – в частности, солей фосфора, железа, кальция и магния. В ней больше витамина С, отличающегося высокой стойкостью при термообработке и зимнем хранении. До 10 % глюкозы и других сахаров, каротин, витамины группы В, витамин Р, белки – преимуществ более чем достаточно! Здоровой пищей является не только печёная, жареная, пареная (а также в супе) и тушеная брюква – но и сырая, в салатах. Надо лишь помнить, что, хотя в лечебном питании её и рекомендуют, например, при запорах – брюква противопоказана при целом ряде острых и хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Брюква, безо всяких сомнений – очень ценный витаминный овощ, особенно для зимнего и ранневесеннего периода, когда организм человека может ощущать нехватку целого комплекса витаминов.

рецепты:

БРЮКВА ОТВАРНАЯ. 700–800 г брюквы, 3–4 ложки сливочного масла или маргарина, 3 стол. ложки панировочных (толчёных) сухарей.

Брюкву вымыть, очистить, ополоснуть холодной водой, нарезать кусочками (кубиками). Поместить в посуду с кипящей, заранее чуть подслащённой и подсоленной водой, варить до мягкости. Слить воду. Посыпать толчёными подрумяненными сухарями и полить растопленным маслом.

БРЮКВА С МОРКОВЬЮ. 400 г брюквы, 300–350 г моркови, 1–2 яблока, 2 ложки муки, 2 ложки маргарина, пучок укропа (можно сельдерей или петрушку – по вкусу), соль и сахар.

Овощи сперва вымыть. Очистить, ополоснуть, нарезать кусочками и сварить

в небольшом количестве подсоленной воды с добавлением небольшого количества сахара (по вкусу). При завершении этого процесса добавляются мелко нарезанные яблоки, они провариваются последние пару минут. Затем следует приправить «всё, что получилось», заправкой из маргарина и муки, довести до кипения и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или другой зелени.

Бузина черная

…когда-то давным-давно угощала меня одна бабушка вкуснейшими пирожками с бузиной – т. е., с плодами чёрной бузины. Жаль, по причине „сопливости возраста" рецепты меня тогда совершенно не интересовали…

Sambucus nigra
Бузина чорна (укр.)

Деревцо или кустарник из семейства жимолостных (Caprifoliaceae) высотой до 4–6 метров (очень редко до 8 м) с ветками, имеющими белую сердцевину. Листья, в отличии от бузины травянистой (абсолютно несъедобной, и даже ядовитой – хотя и целебной в малых дозах), обычно с пятью (или семью) яйцевидными, по краю пильчатыми, листочками; прилистники обычно отсутствуют. Листья супротивные, непарноперистые. Желтовато-белые цветки (5 мм в диаметре) собраны в соцветия – щитковидные метелки – с пятью главными веточками, поникающими после цветения. Цветет бузина черная в мае – июне. Черно-фиолетовые костянки с красно-бурой мякотью и 3–4 косточками спеют уже в июле – в августе. Плоды поначалу имеют неприятный привкус, который исчезает после варения или сушки.

Целебные качества бузины черной известны были еще в Средние века. В народной медицине листья используют при лечении ревматизма, артритов, болезней почек (подагра и водянка почечного происхождения), сахарного диабета. Кора и цветки используются в гомеопатии.

Флавоновый гликозид рутин, содержащийся в плодах и цветках, снижает проницаемость стенок сосудов, что оказывает положительный эффект при лечении и профилактике атеросклероза. Плоды обладают потогонным, легким слабительным и вяжущим, а кора – мочегонным действием, что делает возможным применения бузины при комплексном лечении желудочно-кишечных, почечных болезней и заболевании органов дыхания, используется официальной медициной при бронхитах, ларингитах, невралгиях, мигрени, ПКБ, болезнях глаз и т. д.

Терапевтический эффект при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ, объясняется содержанием в цветках стероидного гормона, участвующего в обменных процессах. Применение цветков регулирует углеводный обмен и уровень сахара в крови.

Для приготовления настоя из цветков бузины берут столовую ложку сухого сырья, заваривают стаканом кипятка (в термосе), настаивают 20 минут. Пить желательно в теплом виде, можно с медом, 1/4 стакана перед едой 4 раза в день. Для лечения простуды лучше заваривать с липовым цветом, мятой и цветками ромашки в равных количествах, а при ревматизме – с корой ивы, цветками календулы, листьями крапивы и березы.

Вкусен напиток из сушенных плодов бузины: 1–3 стол. ложки плодов на 1 л воды и 5 ложек меда – после недолгого, в течении 3–4 минут, кипячения можно процеживать и пить в теплом виде.

Джем готовится из плодов черной бузины (1 кг), сахара (1 кг), и 20–30 мл воды. Плоды перекручивают на мясорубке, добавляют воду и сахар, варят до необходимой густоты.

Молодые соцветия используют при приготовлении вина для придания ему мускусного

вкуса и запаха. Примесь цветков к тесту улучшает вкусовые качества печенья и пирожков. Созревшие плоды используются для приготовления супных приправ и кондитерских изделий, пирогов.

Сок плодов оказывает целебное воздействие при гепатите, язве желудка и сахарном диабете.

Бук восточный

В равнинных лесаз Западного Закавказья бук плодоносит почти ежегодно, а живёт до 500 лет! Окружающие его рододендроны, мушмула и кавказская черника, наверное, поглядывали бы с заистью на такого мощного долгожителя – если бы могли. Поглядывать. Или столько жить!..

(укр. – бук східний)
Fagus orientalis Lipsky
Семейство Буковые (Fagaceae)

Дерево высотой от 20 до 40 (реже до 50) метров, имеющее почти цельнокрайные листья и головчатые тычиночные соцветия. Цветёт в апреле – мае. Плод – блестящий бурый остро трёхгранный орех, созревающий в сентябре – начале октября. Бук восточный обычен в лесах Горного Крыма, преимущественно на северном склоне Главной горной гряды, на высоте от 450 до 1400 м над уровнем моря (на южном склоне – от 900 до 1400 м над уровнем моря). За пределами Украины произрастает, помимо Кавказа, в Малой Азии, на востоке Болгарии (вплоть до Греции), на севере Ирана,

Это растение используется не только в качестве декоративного или в качестве сырья для деревообрабатывающей промышленности (впрочем, запасы бука далеко не беспредельны и его хозяйственное использование должно проходить под строгим контролем природоохранных организаций), но и как пищевое, кормовое, жиромасличное, медоносное и лекарственное растение.

В лесах Закарпатья и Прикарпатья, в Расточье-Ополье и Западной Лесостепи Украины (по реке Збруч), а также в горах Крыма распространён бук лесной или европейский (бук лісовий, Fagus sylvatica), который склонен образовывать переходные формы с буком восточным и имеет такое же пищевое и хозяйственное значение, как предыдущий вид.

Бук восточный более холодостоек, чем бук европейский. Но более требователен к влажности воздуха – он не может жить в условиях влажности меньше 70 %. Бук восточный обычно не заселяет мокрые почвы близ выхода грунтовых вод, размытые русла ручьёв. Зато он вынослив – нормально переносит ограниченный запас воды.

Орешки этого дерева содержат до 30 % жирного масла, почти столько же азотистых веществ, яблочную и лимонную кислоты, витамин Е, крахмал и сахара, клетчатку и дубильные вещества. Кроме того в них содержится алкалоид фагин, из-за которого при переедании сырых орехов может начаться сильная головная боль. Поэтому орешки лучше кушать поджаренными – термообработка (около 120-и градусов по шкале Цельсия) разрушает ядовитый алкалоид.

Поджаренные и перемолотые на муку орешки могут служить основой для приготовления кофейного суррогата и выпечки блинов, лепёшек, печенья – существуют разнообразные и вполне простые рецепты. Кстати, не только в Карпатских горах, но и на Кавказе буковую муку добавляют в обычную при выпечке хлеба – такой хлеб более вкусный (и более полезный), чем из чистой пшеничной муки.

Дёготь, получаемый при сухой перегонке древесины, служит сырьём для получения медицинского креозота, который, обладая антипаразитарными и антисептическими свойствами, находит применение в медицине и ветеринарии – в первом случае при лечении туберкулёза лёгких, а во втором – против ленточных глистов и в качестве дезинфицирующего (наружно) и кровоостанавливающего средства. Наружно также используется иногда в стоматологической практике.

Высококачественное пищевое масло соломенно-жёлтого цвета получают из буковых орехов путём холодного прессования. Оно весьма приятно на вкус, длительное время не прогоркает и вполне может заменять оливковое и миндальное при выпечке хлебобулочных изделий, при консервировании, приготовлении разнообразных салатов, первых и вторых блюд, кондитерских изделий.

Конечно, при горячем прессовании из орехов бука выжимается побольше масла, чем при холодном, но такое (более тёмное) масло быстрее сохнет и чаще используется для технических целей.

Ваниль

...без этой специи обойтись трудно – масса вкуснейших блюд и продуктов, от сдобных пухлых тёплых кексов до холодного ванильного мороженого – требует специфического аромата!..

Vanilla planifolia Jacks., Vanilla fragrans (Salisb.) Ames.
(семейство Орхидные – Orchidaceae)

Жизненная форма этой уникальной орхидеи – единственной орхидеи, имеющей столь большое значение в медицине и особенно пищевой промышленности – лиана. Точнее, травянистая лиана с довольно длинными, взбирающимися на деревья стеблями, которые дают развитие многочисленным воздушным корням, поглощающим влагу из насыщенного парами воды тропического воздуха.

Сочные листья имеют форму удлинённого эллипса и дугонервное (дуговое) жилкование. Желтовато-зелёные неправильные цветки собраны в кисти. Околоцветник составлен пятью продолговатыми листочками; шестой листочек, образующий так называемую губу, свёрнут в трубочку и содержит одну тычинку и пестик. Подобное расположение крайне затрудняет опыление, поэтому на родине оно – опыление – осуществляется отдельными видами чешуекрылых (бабочек), а при выращивании в культуре практикуется искусственное опыление кисточкой. Нижняя завязь по завершении развития образует узкий длинный плод.

В свежесобранных плодах содержится гликозид глюкованилин, совершенно лишённый запаха. Но при последующей ферментации он расщепляется на глюкозу и свободный альдегид ванилин, как раз и являющийся носителем весьма приятного аромата. Присутствие в эфирном масле анисового спирта, коричных эфиров и других душистых веществ делает запах ванили ещё более приятным.

Плоды ванили – сочные коробочки – собирают в недозрелом состоянии, подвергая затем длительному дозреванию, ферментации, сушке. Полученное сырьё – узкие и длинные тёмно-бурые сморщенные коробочки, подарившие миру повсеместно известное название «палочек ванили» – имеет тот самый столь знакомый нам характерный запах, носителем которого является ванилин, избыток которого выделяется на поверхности коробочек в виде бесцветных кристаллов.

В медицине сырьё этой орхидеи весьма часто применяется для ароматизации лекарств.

Ещё большее значение ваниль имеет в пищевой промышленности, где, однако, часто

заменяется более дешёвым и менее приятным на запах синтетическим ванилином.

Виноград европейский, виноносный, винный

…откуда произошёл виноград?

Французы считают, что это их «изобретение», армяне настаивают, что самый древний виноград именно в Армении – то же самое утверждают грузины. А другие люди – любители винограда изабеллы – скажут вам, что привезли виноград из Америки в Европу сравнительно недавно.

Кто же прав? Попытаемся разобраться. Тем более, как утверждал один одиозный партийный деятель, «попытка – не пытка, товарищи»…

Vitis vinifera
Виноград справжній (укр.)

Деревянистая лазящая многолетняя лиана из семейства виноградовых (Vitaceae) высотой до 20 метров. Листья округлые, до 20 см в диаметре, трех-, пяти-, или семилопастные (иногда цельные). Кора на стебле отделяется полосками. Цветение в мае и июне. Ягоды большие (иногда более двух сантиметров в диаметре), округлые или продолговатые, сладкие, красные, розовые, зеленовато-желтые или темно-фиолетовые, с тонкой кожицей, собраны в гроздья. Цветки чаще двуполые, собраны в кистевидные соцветия.

Родиной винограда европейского считается Передняя Азия – территории от Кавказа до Ближнего Востока. Виноград сопутствовал нашим предкам ещё в далёком каменном веке. В Средиземноморье начал возделываться чуть позже, в бронзовом веке. История его культивирования насчитывает более девяти тысячелетий… В древней Ассирии и Вавилоне виноделие и виноградарство процветало в четвёртом тысячелетии до нашей эры. В те времена мореплаватели-финикийцы распространяли культуру винограда все шире и шире. Древнегреческий ученый и философ Теофраст (IV–III вв. до н. э.) упоминал о создании новых сортов винограда. Греческие сладкие вина с островов Лесбос, Кипр и Крит были широко известны во всем Средиземноморье. Древние греки вели оживленную торговлю с Индией, Центральной Азией и, как сообщал Ксенофонт (V в. до н. э.) на Кавказе, в частности в Колхиде, виноградарство было уже в расцвете – многие исследователи считают, что в Грузии культивирование винограда шло независимо от Средиземноморья, на основе местных форм и не было привнесённым извне. В Западной Европе виноградарство существовало также очень давно, во времена Древнего Рима бургундское вино из страны франков – будущей Франции – было уже довольно известно.

Виноградные ягоды содержат сахарозу, глюкозу, яблочную, винную кислоты, ряд аминокислот, витамины В, С, РР, каротин (провитамин А), калий и кальций, фосфор и железо.

Применение винограда противопоказано при сахарном диабете, сердечной недостаточности, острых и хронических заболеваниях ЖКТ, легких, при гипертонии и воспалительных заболеваниях полости рта. Ампелотерапия (т. е. лечение виноградом) нежелательна людям с избыточным весом. Тем не менее в тибетской медицине виноград настоящий (известный под названием "ргун-брум") применялся при некоторых воспалительных заболеваниях легких и глаз, а также «для разжижения мочИ" при ряде иных заболеваний.

Виноградный сок усиливает водно-солевой обмен, что способствует очистке организма от мочевой кислоты (и других вредных продуктов обмена веществ), препятствуя

образованию песка и камней в мочевыводящих путях. При ампелотерапии (лечении виноградом) происходит стимуляция перистальтики кишечника. Ягоды обладают мочегонным, слабительным, желчегонным и общеукрепляющим действием, используются при лечении малокровия, эмфиземы легких, при запорах и хронических бронхитах, нефритах, ПКБ (почесно-каменная болезнь), заболеваниях печени, истощении нервной системы.

Листья винограда также используются в лечебных и пищевых целях (для приготовления голубцов, шипучих слабоалкогольных напитков и т. д.).

Виноград изабелла

Vitis labrusca L.
Виноград ізабелла (укр.)

Многолетняя лиана с одревесневающим крепким стеблем высотой до 7–8 м из семейства виноградовых (Vitaceae). Ствол у основания может достигать 25 см в диаметре. Годичные побеги с темным опушением. Цветки собраны в сложную плотную кисть. Цветение в мае – июне. Ягоды черные, реже розовые или белые (1–1,5 см в диаметре), с толстой кожицей и оригинальным вкусом, несколько напоминающим вкус плодов черной смородины. Родина винограда Изабелла – Северная Америка, а точнее, восток и северо-восток Соединенных Штатов Америки.

Использоваться в культуре стал с 1635 г. – сначала в США, затем в Европе, Западной Грузии и Азербайджане, где были созданы целые плантации этого великолепного винограда.

Медицинское применение и действие, а также химический состав в основном аналогичен предыдущему виду – винограду европейскому.

Вишня владимирская, обыкновенная

«Помнишь, как пахли липы, как расцветал вишнёвый сад?..» – доносится из распахнутых окон знакомая мелодия «Божьей коровки»…

Во многих песнях, стихах, пьесах, сказках и рассказах нашлось место для чудесной вишни. Это настоящее признание истинно всенародной любви, которой нет ни у одного артиста или депутата, короля или президента.

Жил однажды большой любитель фруктов по фамилии Пенгерот. Решил он развести сад, но участок достался уж очень плохой. Посадил яблони – не прижились. Посадил груши – ещё хуже. Высадил сливы – и те погибли…

У любого бы на его месте руки опустились. Но Пенгерот сделал последнюю попытку – авось повезёт. И усадил в бесплодную землю вишнёвые косточки. Вот тут фортуна повернулась к нему лицом! Вишни выросли на славу! Ни один из гостей, приходивших в вишнёвый сад, не мог поверить, что почва здесь бесплодна.

История, конечно, красивая. Всё же, и за вишней нужен уход, чтобы получать хорошие урожаи.

(укр. – вишня звичайна)
Cerasus vulgaris Mill.
Семейство Розовые или Розоцветные (Rosaceae), подсемейство сливовые (Prunoideae)

Само слово «вишня», скорее всего, выводится от греческого «виссивия» и «виссивос», что означает «вишнёвый» или «багряный». Название рода Cerasus (в латыни произносимое как «церазус») происходит от города Керазунд – одного из портов на побережье Малой Азии – откуда вишня была, если верить древним текстам Плиния, привезена в Рим консулом Лукуллом – римским полководцем, покорившим Понтийского царя Митридата Великого в 74 году до нашей эры. В те далёкие от нас времена, отделённые от дня сегодняшнего более чем двадцатью веками, насыщенными великими и малыми событиями, разрушительными войнами и чудесными изобретениями, появлением непревзойдённых произведений искусства и открытиями, в состав Понтийского царства входили области юго-восточного побережья Чёрного моря в Малой Азии, которые сейчас принято считать родиной вишни и черешни.

Итак, это случилось в первом веке до нашей эры. Позже вишня попала из Древнего Рима в другие страны Европы. Во Франции вишня стала широко известна в восьмом веке нашей эры. А в Киевской Руси вишней увлёкся Юрий Долгорукий, киевский князь – ведь это именно его заслуга, появление под Москвой роскошных вишнёвых садов (говорят, его сын Андрей Боголюбский привёз вишню из Суздаля и заложил большой сад в своей вотчине – селе Боголюбово; примерно в то же время вишню стали выращивать в Новгороде Великом, вскоре она появилась у валдайских монахов на Ладожском озере). Да и сейчас почти во всех странах – наследницах Киевской Руси «вишневі садочки» – обязательный атрибут сельского пейзажа. Многие наши люди просто не мыслят свой дом без окружения изящных вишнёвых деревьев. Кстати, не только наши: в Японии знаменитые декоративные вишни давно стали предметом настоящего поклонения местного населения, цветение их отмечается в Японии как национальный праздник.

В природе время от времени случаются превращения тычинок в лепестки – такие отклонения от нормального развития биологи называют уродствами или тератами, а процесс их образования – тератогенезом. Но зато насколько красивы многие подобные отклонения! Ведь в результате метаморфозов тычинок возникли декоративные японские вишни, как раз и характеризующиеся махровостью цветков.

В диком состоянии вишня обыкновенная неизвестна. Похоже, что в её происхождении принимала активное участие дикая жительница степи вишня кустарниковая – Cerasus fruticosa (Pall.) G. Woron. – представляющая собой шаровидный кустарник около метра высотой (точнее, от 0,2 до 2-х метров), зимостойкий и засухоустойчивый. Лучшие формы дикорастущей кустарниковой вишни давно введены в культуру и стали, так сказать, объектом народной селекции. Ещё И.В. Мичурин использовал кустарниковую вишню при выведении морозостойкого сорта «Плодородная Мичурина» и многих других сортов.

Собственно, вишня Владимирская – это тоже всего лишь сорт вишни обыкновенной, но сорт наиболее, пожалуй, известный и полезный одновременно. Вишня обыкновенная – деревцо высотой около трёх метров или чуть больше (редко встречаются старые экземпляры высотой 7–8 метров), с почти шаровидной кроной. Ствол покрыт тёмной корой и – характерный признак – отслаивающейся кольцевой коркой.

Цветки располагаются на длинных (2–4 см) цветоножках, собраны в зонтиковидные соцветия по 2–4 цветка, распускаются в апреле-мае одновременно с листьями или несколько раньше, чем они. Плоды шаровидные или сплюснуто шаровидные сочные костянки, 12–15 мм в диаметре (внутри плодов – семена шаровидной формы, по одному в каждом сочном плодике), окраска кожицы может быть и светло-красной и тёмно-красной.

Итак, вишня обыкновенная известна только в культуре. Культивируемая и местами одичавшая вишня встречается почти по всей умеренной и субтропической Евразии, Америке, её можно повстречать в Австралии, Африке и Тасмании. Что касается Европы, то особенно много вишни в Италии, Германии, а на территории Соединённых Штатов «ударными» в этом отношении являются Калифорния, Висконсин, Орегон и Мичиган.

По характеру хозяйственного использования сорта вишни можно разделить на

десертные, столовые и технические. Десертные сорта обладают, что отражено в названии, отменными вкусовыми качествами, плоды этих вишен (сорта «Гортензия», «Английская ранняя», «Кентская») потребляются обычно в свежем виде. Нам более известны не менее вкусные столовые сорта – «Владимирская» (которую иногда выделяют в отдельный «вид»), «Лотовка» и «Краса Севера». Среди технических наиболее известные сорта – «Морель ранняя» и «Любская», довольно кислая на вкус. Есть ещё неплохой сорт «Растунья», сорта «Гриот Победа», «Гриот Остгеймский», «Черноплодная Чистякова» и множество других.

Говоря о сортовом разнообразии вишни нельзя не упомянуть о среднеазиатском жителе – вишне бородавчатой с Туркестанского хребта. Растёт она по сухим склонам, способна пережить, кажется, любую, самую страшную, засуху. Высотой – с картофельный куст. Форма компактная – подушка подушкой. Вот и стелются вишнёвые «подушки» по раскалённым камням под жарким южным солнцем. В горах такая форма очень выгодна – в жару внутри «подушки» прохладнее, чем снаружи. А в холод, ночью – соответственно, теплее, дневные солнечные лучи словно задерживаются здесь на ночь. Свой мир. Свой микроклимат. Плодики мелкие, словно это не вишня, а брусника. Зато кисло-сладкие, обычного для вишни цвета.

Аксакалы до сих пор рассказывают, что когда-то, в прежние времена, бородавчатой вишни было меньше. Она разрослась, когда люди, по давней привычке преобразуя всё вокруг себя, вырубили крупные дерева – арчу и клёны. Наверное, это одно из редчайших исключений, когда последствия антропогенного воздействия на природы имеют и положительный аспект. Кстати, туркестанские садоводы вишню бородавчатую любят за то, что на неё можно прививать хорошие сорта. Плоды на привое такие же вкусные, как на культурном растении, а сад вокруг не засоряется порослью – согласитесь, большой плюс – ведь дикий подвой не даёт корневых отпрысков, как обычная кислая вишня. Именно этот признак и не позволяет причислить бородавчатую вишню к числу предков культурных сортов.

На сухих каменистых склонах и в светлых лесах Крыма и Западной Лесостепи (в Украине) иногда можно встретить другую родственницу знакомых уже нам вишен – магалебку или вишню антипку, Cerasus mahaleb (L.) Mill. Ещё реже антипка встречается в Прикарпатье (в Черновицкой области), но часто культивируется, даже используется в декоративных целях. Она чуть повыше вишни обыкновенной, но, конечно, будет поменьше черешни.

Возвращаясь к разговору о происхождении культурной вишни, надо отметить, что, скорее всего, «родилась» она несколько тысячелетий тому назад от скрещивания степной (кустарниковой) вишни и другого растения, «отдавшего в приданое» культурным наследницам относительно высокий ствол – черешни. Именно таким представляется сегодня происхождение культурной вишни. Хотя вряд ли покров тайны когда-нибудь полностью соскользнёт с её прошлого.

В семенах вишни обыкновенной содержится почти 39 % жирного масла с йодным числом, более высоким, чем у остальных представителей рода Cerasus. Часто при технической переработке отходов – после получения, к примеру, ликёра – «косточки» (семена) используются для добычи масла. Желтовато-красная, тяжёлая и плотная древесина вишни является ценным сырьём для изготовления сравнительно мелких столярных и даже токарных изделий, а выделяемая при гуммозе вишнёвая камедь раньше использовалась при отделке тканей.

В мякоти плодов обыкновенной вишни содержится более 5 % глюкозы (по крайней мере, не менее 3,8 % – у разных сортов эти цифры могут варьировать), почти один процент сахарозы и более 4 % (от 3,3 до 4,4 %) фруктозы. При этом повышенное содержание кислот (у сорта «Идеал», например, до 2,4 %) как бы скрывает сладкий вкус плодов. Лимонная (до

2,1 %) и яблочная кислоты, каротин, витамины С и РР, дубильные вещества и пектины, высокое содержание фолиевой кислоты (суточная потребность человека в ней около одного миллиграмма) делают вишню почти незаменимым продуктом питания. Причём, если плоды остаются дозревать на деревьях «лишние» пару недель при солнечной погоде, содержание фолиевой кислоты повышается в 10 и даже в 100 раз!.. Подобное же «поведение» незаменимой для человека фолиевой кислоты наблюдается в процессе созревания и у малины. Напомним, что фолиевая кислота (водорастворимый витамин из группы В) в качестве кофермента принимает участие в реакциях синтеза азотистых соединений, в процессе кроветворения; содержится главным образом в печени, почках, дрожжах и салатных овощах. Нехватка (недостаток) фолиевой кислоты приводит к малокровию и другим заболеваниям.

По поводу других витаминов надо помнить, что чем темнее окраска мякоти плодов, тем больше содержится в ней веществ с Р-витаминной активностью.

То, что вишня богата кумаринами (особенно оксикумаринами), делает её ещё более ценным растением. Как известно, кумарины играют большую роль в нормализации процессов свёртывания крови – они снижают избыточную свёртываемость и предупреждают возникновение тромбов, а следовательно служат профилактикой ряда заболеваний, в том числе инфарктов или инсультов, которые могут возникнуть из-за закупорки тромбами важнейших кровеносных артерий или более мелких кровеносных сосудов.

Интересно, что в плодах вишни много меди (почти 12 мг на один килограмм плодов), калия, магния и железа – мы все знаем с детства, что надо есть яблоки, потому что в них много железа, так вот: в мякоти вишнёвых плодов железа больше, чем в яблоках!..

Надо иметь в виду, что в косточках вишни содержится амигдалин: а влияние высоких доз гликозида амигдалина проявляется сильными болями в сердце и желудке, если применяются настойки на целых плодах вишни, без удаления косточек (когда в спирт переходят значительные дозы амигдалина), или другие продукты питания, приготовленные аналогичным образом. Иногда мякоть свежих вишен может приобретать «благодаря» этому веществу горьковатый привкус.

Отравления не наблюдаются при употреблении в пищу СВАРЕННЫХ с косточками продуктов – варенья и компотов. Дело в том, что амигдалаза при высоких температурах (подобно другим ферментам) теряет свою активность, и амигдалин не расщепляется на составные части, в том числе на глюкозу и страшный яд – синильную кислоту.

ВНИМАНИЕ!.. Синильная кислота крайне опасна для жизни! Помните об этом!

Собственно, амигдалин опасен только в присутствии фермента амигдалазы, именно она очень опасна, особенно для детского организма. Амигдалин присутствует в небольших количествах в мякоти, но, поскольку здесь отсутствует амигдалаза, гликозид становится лекарством и помогает излечивать заболевания сердца, а также язву желудка и двенадцатиперстной кишки.

Таким образом, при соблюдении разумных приёмов приготовления вишня способна улучшать аппетит, помогая переваривать белки и жиры, применяясь при многих желудочно-кишечных заболеваниях. Кроме этого, мякоть вишни полезна при лихорадочных состояниях и малокровии (благодаря фолиевой кислоте); мякоть и сок проявляют лёгкие слабительные и антисептические свойства.

В народной медицине сок широко применяется в качестве отхаркивающего средства при бронхитах и даже бронхиальной астме; сок и мякоть с давних времён используют как жаропонижающее средство (в первую очередь благодаря содержанию в мякоти

салициллатов, подобных ацетилсалициловой кислоте, привычному и удобному аспирину), а также при эпилепсии, расстройствах психики, артрите и других заболеваниях. Успокаивающее и противосудорожное действие водных настоев из плодов вишни, скорее всего, связано с относительно высоким содержанием магния в мякоти.

Косточки вишен можно не выбрасывать – народная медицина успешно лечит с их помощью почечнокаменную болезнь и подагру. Свежее сорванные листья вишни можно использовать при кровотечениях из носа и при желтухе, а корни (молодые корешки) – при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, поносе и отсутствии аппетита, колите и атонии кишечника. Веточки используются в качестве вяжущего средства при желудочно-кишечных расстройствах (впрочем, почти любой травяной чай, если в него добавлять веточки вишни, становится просто вкуснее). Плодоножки тоже можно сохранить и подсушить: они служат хорошим мочегонным средством при заболеваниях почек и мочевого пузыря, при отёках и мочекаменной болезни, а в качестве вяжущего средства – при поносах, дизентерии. Народная медицина использует плодоножки вместе с листьями даже при носовых и чрезмерных (обильных) менструальных кровотечениях в качестве кровоостанавливающего средства.

(рецепт)

2 столовые ложки мелко нарезанных веточек и молодых корешков с вечера залить в термосе 1–2 стаканами кипятка. Наутро процедить; лучше в течение дня сохранять настой в термосе. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 20 минут перед приёмом пищи. Курс лечения около двух-трёх месяцев.

При комплексном лечении заболеваний печени – гепатита и дискинезии желчевыводящих путей, гепатохолецистита и болезни Боткина, желчнокаменной болезни – желательно использовать плодоножки и листья вишни. Лучше всего собирать те листья и плодоножки, которые сами опали после цветения, помыть их и высушить, чтобы запасти на зиму; можно использовать и свежее сырьё. Заваривать следует как простой чай – и пить в течение дня, т. н. дробное питьё. А если сахарный диабет сопровождается заболеваниями печени, то подобное питьё просто необходимо.

Кстати, примерно сто лет назад из Украины в аптеки Германии, Швейцарии и других стран в больших количествах вывозили плодоножки вишни. Это был, можно сказать, ценный экспортный продукт.

Мякоть вишнёвых плодов можно использовать в пищу, пожалуй, в любом виде – в сыром, высушенном (сушёном), консервированном. Из вишни готовят разнообразные напитки – компоты, кисели, морс и настойки – а также сиропы и варенья, мармелад и джем. Листья вишни добавляют при квашении или мариновании овощей – в первую очередь при мариновании огурцов.

Соус.

Для приготовления соуса из вишни необходимо три стакана плодов, стакан сахара, два стакана воды и одна чайная ложка крахмала.

Вишню следует вымыть, чуть просушив, удалить косточки, затем пропустить через мясорубку с мелкими отверстиями. Сахар и крахмал, разведённый в небольшом количестве тёплой воды, надо, перемешивая, обязательно добавлять именно в кипящую воду. Дать ещё немного прокипеть. Затем смешать с получившимся ранее пюре из вишен. Готовый соус можно подавать к пудингам и запеканкам (пюре из вишен можно смешивать, добавляя сахар, со сливками или мороженым – это будут уже совершенно другие, но тоже очень вкусные, блюда).

Запеканка из вермишели с вишней.

Три стакана вишни, два стакана вермишели, 2 столовые ложки сахара, 2

столовые ложки сливочного масла, полстакана молока, 2 столовые ложки сметаны, 1 яйцо, соль.

Плоды вишни промыть, удалить косточки, посыпать сахаром. Вермишель варить в чуть подсоленной воде до полуготовности, добавить молоко, масло и ещё соль (по вкусу), охладить, смешать со взбитым яйцом. В форму, обильно смазанную маслом, выложить слоями вермишель, вишню и снова вермишель, залить сметаной, испечь в духовке.

Суп из вишни с рисом.

Три стакана вишни, полстакана сметаны, литр чистой воды, 3–5 ложек риса, соль, 2 столовые ложки сахара.

Плоды промыть, удалить косточки, залить водой косточки и варить 10–15 минут, затем процедить. В отвар насыпать сахар, соль, рис, варить до готовности риса. Добавить мякоть вишни и ещё раз довести до кипения. Подавать со сметаной, не размешивая – или размешивая, это уж как вам больше нравится!..

Варенье.

1 кг плодов, полкило сахара и три стакана воды.

Из сахара и воды сварить сироп. Горячим сиропом залить плоды – косточки лучше заранее удалить. Варить в три-четыре приёма, между которыми делать паузы, давая варенью 5–6 часов отстаиваться.

Щербет.

Стакан вишнёвого сока, 2 стакана воды и 1 кг сахара.

Сок надо смешать с водой и сахаром, варить на слабом огне до растворения сахара, а затем уже на сильном – до загустения сиропа. Определить нужный момент просто: если капнуть сиропом в стакан с водой, сироп не расходится, капля не «распускается». Убрав с огня, продолжать помешивать деревянной ложкой, пока щербет остывает, изменяя цвет и продолжая густеть. Продукт готов – щербет можно раскладывать в стеклянную посуду – или сразу использовать по назначению!..

Вишня войлочная

Черешня в Сибири, говорят, не прижилась. Зато бывшие наши земляки – сибиряки – нашли хорошую замену желанной черешне – растение привезли с Дальнего Востока. Во-первых, вкус очень похож. Во-вторых, не надо взбираться на дерево, потому что растение невелико, собирать удобно прямо с земли. Внешне плоды дальневосточной красавицы напоминают, скорее, облепиху – сидят на ветках, словно пришитые – у них отсутствуют привычные вишнёвые «хвостики», плодоножки.

Кстати, о хвостиках. У растения оказался-таки один недостаток: плоды полюбились не только людям, но и сибирским мышам. Даже кору под снегом обгрызают на ветках кольцами. Птицам, кстати, вишнёвые косточки тоже очень нравятся.

(укр. – вишня войлочна, повстяна)
Cerasus tomentosa
Семейство Розовые или Розоцветные (Rosaceae)

Культурные формы войлочной вишни мало чем отличаются от диких растений. Разве

что незначительно размером плодов (отношением массы косточки к мякоти, поскольку размеры семян практически одинаковы у диких и культурных растений), оттенками вкуса водянистой мякоти, напоминающего вкус черешни.

Высота кустов может быть от одного до трёх метров. Плоды, созревающие в августе, словно покрыты войлочным опушением – отсюда и название растения.

В литературе указывается довольно широкий ареал распространения войлочной вишни в природе, кроме Дальнего Востока – Гималаи, Китай и Япония.

Подобно другим вишням, плоды войлочной полезны для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой и кровеносной системы.

Рецепт приготовления варенья из войлочной вишни подобен тому, что мы варим из вишни обыкновенной, Владимирской, или из черешни. Лишь воды надо добавлять меньше.

Есть и другой рецепт. Для него потребуется по одному килограмму плодов и сахара. А также сок половинки лимона.

Промытые плоды вишни обязательно просушиваем, разложив на ткани, затем очищаем от косточек (впрочем, можно варить и с косточками), пересыпаем сахаром и оставляем пускать сок. Лишь на второй день варим на слабом огне до полного растворения сахара. Потом варим уже на чуть большем огне до готовности, периодически снимая появляющуюся пену. Затем добавляем лимонный сок и после охлаждения разливаем в стеклянные банки. Впрочем, можно обойтись и без лимонного сока – варенье всё равно будет вкусным, ароматным!

Этот же рецепт подходит для варенья из плодов обыкновенной вишни.

Волчец кудрявый, кникус благословенный, кардобенедикт

...ходят упорные слухи, что связан волчец то ли с простыми средневековыми монахами, то ли с католической инквизицией…
будем надеяться, что связь эта целиком позитивная!..;)

Cnicus benedictus L.
Будяк кучерявий (укр.)
(семейство сложноцветные, или астровые – Asteraceae)

Однолетнее, реже двулетнее растение высотой до 20–50 см, с выемчатыми, сидячими, колюче-зубчатыми, продолговато-ланцетовидными листьями.

Корень вертикальный, разветвлённый. Стебель сильноразветвлённый, лежащий или восходящий.

Цветки собраны в крупные одиночные соцветия-корзинки, увенчанные простой или перистой колючкой, и располагающиеся на концах стебля и ветвей. Обёртки – из близкорасположенных друг к другу верхних листьев.

Кардобенедикт начинает цветение в конце июня и цветёт весь июль до августа. Считается хорошим медоносом, активно посещается пчёлами.

В Средние века монахи-бенедиктианцы готовили на основе растения горькую настойку, в связи с чем, по-видимому, волчец кудрявый и заслужил своё второе название – кардобенедикт.

В современной медицине трава волчеца кудрявого применяется в качестве горького средства, возбуждающего пищеварение, входит в состав противоалкогольной смеси, а также имеет широкое применение в ветеринарной практике.

Отвар или настой готовят из 15 г травы на 200 мл кипятка. После получаса «водяной бани» и остывания процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Голубика, гонобобель, гонобобль

Голуби в названии растения участия не принимали. Цвет ягод – насыщенный и прозрачный одновременно, бледно-синий, почти

лазурный, с сизоватым налётом – дал это название. Впрочем, есть и другое, «слишком народное» имя для голубики – «пьяница». Дело в том, что на торфяных болотах она часто соседствует с багульником, одуряющий запах которого вызывает у собирателей голубики лёгкую интоксикацию, похожую на состояние опьянения.

(укр. – буяхи, лохина)
Vaccinium uliginosum L.
Семейство Брусничные (Vacciniaceae)

Ветвистый кустарничек высотой 30–60 см (реже около одного метра), с цельнокрайными или нечёткозубчатыми, снизу сизо-зелёными, мелкими обратнояйцевидными листьями. Цветёт в мае – июне, розоватые или беловатые цветки располагаются по 1–2 в пазухах листьев.

Распространена голубика в Северной и Средней Европе, Западной и Восточной Сибири, в Северной Америке и Монголии, Гренландии, на Дальнем Востоке. В Украине – только на севере Правобережного Полесья и в Карпатах, лишь кое-где островками (иногда в сырых лиственных лесах) в южной части Полесья, предпочитая торфяные болота, сырые хвойные (сосновые) и смешанные леса.

Плоды – шаровидные ягоды диаметром около 1 см (до 12 мм), зеленоватые внутри, с тонкой кожицей – содержат почти 7 % (6,56 %) сахаров, преимущественно фруктозу, сахарозу и глюкозу, почти 1 % органических кислот (0,97 %) – яблочную и лимонную. Кроме этого, дубильные вещества, большое количество витамина С (больше, чем в плодах близкородственных брусники и черники) и других витаминов.

Излишне доказывать, ознакомившись с химическим составом плодов, что ягоды голубики являются превосходным противоцинготным средством и вполне подходят для включения в рацион лечебного питания практически всех больных или выздоравливающих, особенно в зимний и весенний период.

Ягоды голубики использовались и продолжают использоваться для варенья, приготовления морса, вина. Ягоды являются прекрасной начинкой для пирогов – многочисленные меленькие светло-коричневые семена совсем не мешают наслаждаться вкусными пирогами. Конечно же, ягоды голубики можно кушать и в свежем виде; их используют для консервирования, получения сока.

Горох посевной, огородный

Наверное, первым, кто написал о приключениях гороха, был Константин Паустовский. И всё благодаря тому, что стал очевидцем аварии – океанский пароход «Днепр» сел на рифы около пролива Босфор. Паустовский увидел его уже совершенно разрушенным: железные внутренности корабля разворотило так, словно в него попала мощнейшая бомба. А ведь было известно, что вначале «Днепр» получил всего лишь незначительную пробоину. Фактически переломить корабль пополам смог бы только сильнейший шторм – но море в тот день было спокойно.

Виновником событий оказался горох. Вода, просочившаяся через небольшую пробоину в трюм, намочила груз – трюмы были набиты горохом. Горошины стали разбухать, и, наконец, железная арматура парохода не выдержала жесточайшего давления горохового «взрыва».

(укр. – горох посівний)

Pisum sativum L.
Семейство Бобовые (Fabaceae)

Однолетние травы с очень слабым стеблем, стелющимся или цепляющимся при помощи листовых усиков, которыми оканчиваются парноперистосложные листья, имеют свою историю. Декандоль считал, что посевной или огородный горох до введения его в культуру обитал на просторах западной Азии, быть может южнее Кавказа, до Ирана. В Европу горох мог перекочевать с арийскими народами, но в северной Индии он культивировался, по всей видимости, задолго до этих событий. В Афганистане Н.И.Вавилов наблюдал культуры гороха до 3150 м над уровнем моря, а произведенный ботанический анализ афганских Горохов привёл Вавилова к убеждению, что сосредоточие в восточной, близкой к Индии части Афганистана громаднейшего разнообразия признаков и генов позволяет признать этот регион (вместе с северо-западной Индией) основным – или одним из основных – очагов первоначального формирования культуры гороха, центром происхождения азиатских форм.

Всего, помимо гороха посевного, известно пять или (по другим классификациям) шесть видов, относящихся к этому роду. Но в культуре широко используется лишь один из них – горох абиссинский (Pisum abyssinicum), который, в отличие от гороха обыкновенного (почти повсеместно возделываемого подвида гороха посевного), выращивается лишь в Эфиопии и Южной Аравии. Ещё один горох, полевой, наравне с огородным возделывается в Гималаях.

Вообще посевной горох принято делить на три подвида – азиатский (ssp. asiaticum), закавказский (ssp. transcaucasicum) и обыкновенный (ssp. commune).

Плод – боб. Семена – почти шаровидные, с морщинистой (мозговые сорта) или гладкой поверхностью.

Различают лущильные и сахарные сорта. Также (по назначению) они подразделяются на зерновые, овощные и кормовые. У зерновых сортов в пищу употребляются зрелые семена, главным образом для варки. Зрелые семена гороха содержат до 34 % белков, до 10 % сахара, от 20 до 48 % крахмала, до 1,5 % жира, около 7 % сырой клетчатки, витамины А и С, а также витамины группы В.

Основными лущильными сортами считались «мергерт», «Томас Лакстон Г-29», «ранний зелёный 33», а сахарными – «неистощимый 195», «Жегалова 112»; среди зерновых известны были «торсдаг» и «капитал». Сегодня на основе этих и других сортов выведены десятки и сотни новых.

К подвиду гороха посевного иногда относят пелюшку, или песчаный (серый) горох – сорняк, часто встречающийся в посевах гороха посевного, а в чистом виде возделываемый на зелёный корм, силосное сырьё и сено.

Прежде чем приступать к приготовлению разнообразных блюд из гороха, следует помнить два-три простых правила:

Так как горох сравнительно долго варится (более двух часов) – конечно, мы не имеем в виду консервированный зелёный горошек – предварительно лучше его замачивать. А затем уже заливать холодной водой и варить на слабом огне, с закрытой крышкой. Рассчитывайте необходимое количество воды, учитывая, что часть воды выкипит и – не подливайте холодную воду в кастрюлю, если расчет окажется ошибочным; от этого продукт потеряет свой вкус. В крайнем случае, можно подлить немного кипятка. И ещё – солить лучше на завершающем этапе варки, иначе горох разварится, да и вариться будет дольше, что тоже приводит к ухудшению вкуса.

Если же вы хотите приготовить пюре – протирайте и разминайте горох сразу же. Как сварится, не дожидаясь остывания. В этом случае пюре получится более нежным, без комков. Кстати, такое пюре с обилием зелени петрушки, укропа, обжаренного и свежего лука обладает желчегонным свойством – а также лёгким послабляющим и мочегонным эффектом.

Старинный рецепт каши из гороха.

Для того, чтобы сварить кашу, требуется всего стакан свежего (или зелёного) горошка, 3–4 картофелины и четверть стакана гречневой крупы. Конечно, чуть-чуть соли. Варите с учётом вышеперечисленных правил и кушайте на здоровье!

Можно приготовить котлеты из гороха, гороховые оладьи со сметаной (или кислым молоком), а также пирожки с начинкой из гороха и обжаренного (до золотистой корочки) лука – если вы добавите в начинку зелень сельдерея, укропа или петрушки, пирожки вам понравятся ещё больше! Впрочем, последнее (зелень в начинку) – на любителя. Как известно, одни без «зелени» и дня прожить не могут, а другие прекрасно обходятся.

Грейпфрут

В названии грейпфрута «заложено» воспоминание о винограде. Ведь английское grapefruit состоит фактически из двух слов – grape, то есть «виноград» и fruit, «плод». Действительно, название связано с тем, что растёт грейпфрут пучками. Впрочем, подобным образом часто располагаются и плоды других цитрусовых.

(укр. – грейпфрут)
Citrus paradisi
Семейство Рутовые (Rutaceae)

Плодовое дерево от 6 до 15 м высотой. Листья, подобно другим цитрусовым, крупные овальные, кожистые. Одиночные белые цветки иногда бывают собраны в соцветия – кисти. Округлые плоды имеют толстую светло-жёлтую (или более тёмную, зеленоватую) кожуру, под которой находится сочная ароматная горьковато-сладкая мякоть; горьковатый вкус в большей степени обусловлен вкусом полупрозрачных плёночек, разделяющих плод внутри (обычно перед тем как съесть грейпфрут, дольки очищают от этих плёнок).

Грейпфрут имеет лечебное значение, пожалуй, более значительное, чем остальные цитрусовые. Помимо лечения и профилактики авитаминозов, грейпфрут можно использовать при лечении некоторых заболеваний крови.

Следует помнить, что, подобно иным цитрусовым, грейпфрут может вызвать аллергическую реакцию у некоторых людей (индивидуальная непереносимость).

Плоды употребляются в пищу как в свежем виде (в том числе сок), так и в консервированном; из них готовят также варенье, вино, из кожуры – цукаты.

Кожура является и основным источником пектинов и эфирного масла.

Десерт.

Грейпфрут режем пополам, удаляем плёночки и семена, придающие горечь вместе с прилегающей клетчаткой, а в образовавшееся углубление насыпаем сахарный песок (или сахарную пудру – по вкусу). После того, как сахар растаял, можем «откушать» сок ложечкой. В таком виде грейпфрут гораздо приятнее на вкус, а горечь едва ощущается.

Гречиха съедобная

Однажды – не так давно и почти рядом – на Балканах, состоялась международная конференция. Главный разговор шёл о

гречихе. Выступали настоящие асы – учёные из Японии, Индии, со всего мира. Всех мучил вопрос: будет ли мир иметь в достатке гречневую кашу?

А между тем почти 100 лет назад подобное совещание проходило в России – и главный вопрос был примерно тот же: почему гречихой никто не хочет заниматься? Самую неожиданную причину назвал житель одной из губерний В.Пригодич: «Кому захочется сеять гречиху? Ведь она опасна, как порох. В нашем селе уже дважды были пожары по её вине». Автор одного из учебников тоже утверждал: да, гречиха способна самовозгораться! Поэтому в усадьбах её боятся даже под крышу складывать.

(укр. – гречка їстівна)
Fagopyrum esculentum Moench (устаревший синоним – F. sagittatum)
Семейство Гречишные (Polygonaceae)

Однолетнее травянистое растение с красноватым ребристым стеблем от 15 до 100 см высотой (иногда более метра) и сердцевидно-треугольными или сердцевидно-стреловидными листьями.

Ароматные розовые, белые или розовато-белые цветки, привлекающие множество пчёл и других насекомых, собраны в соцветие – щиток.

Происходит гречиха из Азии. Ещё Декандоль в конце XIX века указывал, что гречиха растёт дико в Манчжурии, Даурии, на берегах величественного Амура и вблизи озера Байкал. Информацию о диком произрастании гречихи в Китае и в окрестностях городов северной Индии он считал недостоверной.

В Европу гречиха проникла, по-видимому, пять или шесть столетий тому назад. Культивировать же её начали впервые, скорее всего, в Гималаях, в западном Тибете и горах Хазии, где её можно встретить в поясе от 600 до 3600 м над уровнем моря. Похоже, что гречиха, подобно многим другим культурным растениям, была введена здесь в культуру, будучи местным сорняком. Похожие истории об отборе древним человеком растений, окружающих его жилища, культивировании наиболее привлекательных экземпляров, повторяются и с баклажаном, рожью, и со многими другими пищевыми растениями. Без которых мы себе уже не мыслим наше питание или наше существование.

На сегодняшний день большая половина мировых посевов гречихи приходится на Украину и Россию, а также Казахстан. Выращивают её и в Польше, Китае. США, Канаде, Франции.

Трёхгранные плоды содержат полноценный белок (до 16 %), жиры (2–3 %), углеводы, витамины группы В, рутин, соли железа, лимонная, яблочная и щавелевая органические кислоты, йод, кальций, магний, кобальт, цинк и фосфор.

Фактически продукты из гречихи являются, подобно большинству культивируемых бобовых, полноценной заменой мяса в питании, что вполне могут взять «на вооружение» всё более многочисленная «армия» принципиальных вегетарианцев.

Из плодов гречихи получают ценную крупу, реже производится мука. Что касается крупы, то различают ядрицу (цельные семена), по существу крупой не являющуюся, продел (дроблёные семена) и смоленскую крупу (очень мелкодроблёное зерно). Кстати, воздействие гречихи на органы пищеварения прямо зависит от степени дробления семян. Наиболее щадящее действие оказывает смоленская крупа, поэтому она подходит для лечебного питания больных гастритом и заболеваниями кишечника, печени, желчевыводящих путей, даже для питания при язве желудка. Ядрица же вкупе с проделом, богатые клетчаткой, регулируют двигательную активность кишечника при атонии, длительных и плохо

поддающихся лечению запорах.

Вообще, продукты, блюда, приготовленные из «гречки», рекомендуются для диетического питания при атеросклерозе, сахарном диабете, ожирении, заболеваниях нервной системы, при анемии.

Гречиха – известный медонос, причём один из наиболее продуктивных. В зависимости от сорта медопродуктивность гречихи колеблется от 160 кг/га («Глория», «Виктория», гибрид «Тулунской» и «Юбилейной 2», сорт «Аэлита») до 218 кг/га; сорт «Орбита» даёт мёда ещё больше – 224 кг с одного гектара посевев!.. Правда, сахаров содержится в этом мёде меньше, чем в нектаре, собранном пчёлами на посевах «Аэлиты». Продолжительность цветения гречихи составляет 25–45 дней, и это время, действительно – год кормит. Потому как, чем больше пчёлы опылят цветков, чем больше завяжется плодов, тем выше урожай гречихи: при средней урожайности по Украине около 15 ц/га, в Бахмачском районе Черниговской области урожайность достигала 22-х центнеров зерна с одного гектара посевов!

Наибольшая популярность была у сортов «богатырь» и «казанская». Безо всяких сомнений, гречиха – всесторонне замечательная культура и (на заметку экспортёрам) весьма ценный экспортный продукт.

Перед тем, как перейти к рецептам приготовления блюд из гречки, напомним, что, приобретая на рынке или в магазине гречневую крупу, выбирайте самую бледную, так как красноватая скорее всего прошла предварительную термообработку.

Японский диетолог Азава использовал множество рецептов блюд из гречки, обильно «сдабривая» привычный нам продукт овощами, японскими специями и разнообразными морепродуктами. Мы всё же рискнём предложить Вашему вниманию более традиционные для нас рецепты.

Коржики гречневые.

Два стакана гречневой муки, 2 яблока, по одной столовой ложке сахара и сливочного масла. Не забудьте щепотку-две соли.

Гречневую муку желательно сперва подсушить на сковороде. Сахар надо развести кипячёной водой. Получившимся сиропом заливаем, перемешивая, гречневую муку, добавляем заранее очищенные и мелко нарезанные яблоки. Перемешиваем ещё раз. Теперь можно жарить на сковороде (с противопригорающим покрытием или обильно смазанной маслом) до появления золотистого оттенка.

Пирог.

Требуется по 2 стакана сахара и гречневой муки, 5–6 яиц, 5–6 столовых ложек сметаны, щепотка пищевой соды (на кончике ножа), сок половинки или целого лимона, стакан молотых грецких орехов и 250 г сливочного масла.

Яичные желтки соединить с маслом, сахаром и сметаной. Взбить до образования однородной массы. Затем добавить гречневую муку, соду с лимонным соком и грецкие орехи, взбитые белки. Замесить тесто, раскатать и печь в духовке. А готовый пирог можно смазать при желании повидлом или сгущённым молоком. Приятного аппетита!

«Диабетическая» каша.

Готовить кашу для диабетиков очень просто: в кастрюльку с подсоленным кипятком (примерно три стакана воды) одновременно помещаются мелко

порезанный репчатый лук, одна-две натёртые на мелкой тёрке морковки, и стакан гречневой крупы. Варить лучше на рассекателе или слабом огне. Перед тем, как выключить огонь, следует добавить 2–3 столовые ложки растительного масла, можно добавлять и подсолнечное и кукурузное одновременно.

Суфле из гречневой крупы и творога.

Для приготовления суфле требуется стакан гречневой крупы, три стакана молока, 400–500 г творога, 2 яйца, по 4 столовые ложки сахара и сливочного масла.

Гвоздичное дерево

...В Китае придворный этикет строго предписывал обращаться с речью к великому императору, лишь пожевав предварительно «гвоздику». Наверное, они, древние, сильно страдали без «рекомендованной» мифическими «ассоциациями стоматологов» пасты и зубных щёток?..

Caryophyllus aromaticus L., Syzygium aromaticum (L.) Merill et Pery, Eugenia caryophyllata Thunb.
(семейство миртовые – Myrtaceae)

Вечнозелёное дерево до 12 м высотой, с пирамидальной верхушкой. Тёмно-зелёные блестящие кожистые широколанцетовидные, цельнокрайние листья имеют супротивное расположение. При рассматривании листьев на свет хорошо заметны светлые точки – вместилища эфирного масла. Верхушечные соцветия (сложные полузонтики) составлены яркими розово-красными цветками. Цветок состоит из ярко-красного цветоложа цилиндрической формы, несущего в верхней части четыре мелких красных чашелистика, и бледно-розового венчика. Родиной гвоздичного дерева считаются Молуккские и другие острова Юго-Восточной Азии. Культивируется это известное растение в Бразилии, Восточной Африке, на Антильских островах, в том числе на Ямайке, и в других тропических странах.

Как пряность и лекарство так называемые «цветки гвоздики» использовались человечеством с древнейших времен. В Китае придворный этикет строго предписывал обращаться с речью к великому императору, лишь пожевав предварительно «гвоздику». Мумии древних египтян украшались ожерельями из «гвоздики». Растение было известно на Ближнем Востоке, в древней Индии, купцы завозили «гвоздику» даже в Древний Рим.

Первое достаточно подробное описание гвоздичного дерева было сделано итальянцем Пигатетта, спутником Магеллана в его путешествиях. Португальцы, завладев Молуккскими островами, хищнически истребляли растение за пределами своих земель с целью установить монополию на поставки «гвоздики». Голландцы, захватившие позже острова, полностью восприняли политику португальских колонизаторов в отношении монополии на гвоздичное дерево. Однако в 18 веке французским мореплавателям удалось перехитрить голландские власти островов и вывезти целое судно саженцев гвоздики, которую стали разводить в Африке.

Считается, что наибольшую ценность представляют цветки «гвоздики». На самом деле под «цветками» подразумевают бутоны. Собирают нераспустившиеся цветочные бутоны, которые, высыхая, теряют яркую окраску и становятся тёмно-бурыми. Формой полуторасантиметровый бутон напоминает гвоздь, отсюда и название.

У цветочных бутонов ароматный сильный запах и жгучий пряный вкус. На продольном разрезе бутона даже при слабом увеличении хорошо видны многочисленные округлые

вместилища с эфирным маслом, расположенные по периферии и особенно густо в основании цилиндрического цветоложа. Доброкачественная «гвоздика» в стакане с водой плавает вертикально, поскольку эфирное масло тяжелее воды. «Гвоздика» с низким содержанием масла плавает горизонтально. Цветочные бутоны содержат до 20 % эфирного масла и примерно 2 % дубильных веществ.

Цветки «гвоздики», как и все пряности, содействуют пищеварению и применяются обычно в смеси с другими пряностями. «Гвоздика» используется преимущественно в пищевой промышленности. В стоматологии эфирное масло используется в качестве антисептического средства.

Масло в свежем виде светлое, но под воздействием света и воздуха темнеет, приобретая фиолетово-бурый цвет. Эфирное масло почти на 85 % состоит из эвгенола, а также ацетилэвгенола (до 3 %) и смеси бициклических сесквитерпенов (кариофиллена). Эвгенол добывают из масла сорбцией углем или извлечением растворителями.

В стоматологической практике используется чистый эвгенол.

Кроме цветочных бутонов применяются также плоды (т. н. «маточная гвоздика»), собираемые в почти зрелом состоянии. Плод (ложная ягода в форме овала, которая образовалась из нижней завязи в цветоложе) крупнее бутона, около 2,5 см, но такого же тёмно-бурого цвета, содержит всего одно семя, заполненное крахмалом. На практике порошок плодов легко отличить от порошка цветочных бутонов именно по наличию крахмала. Пряный запах и вкус плодов даже приятнее, чем запах и вкус бутонов. Эфирное масло, которого в плодах значительно меньше, чем в цветочных бутонах, также содержит эвгенол.

Горчица белая, чёрная и сарептская

О городе Сарепта и страшной засухе упоминается в самой главной Книге народов мира: «…истинно говорю вам; никакой пророк не принимается в своём отечестве. Поистине говорю вам: много вдов было… во дни Илии, когда заключено было небо три года и шесть месяцев, так что сделался большой голод на всей земле, и ни к одной из них не был послан Илия, а только ко вдове в Сарепту Сидонскую» (От Луки, 4: 24–26)

А вот связана ли с городом Сарепта горчица сарептская? Сейчас посмотрим…

Sinapis alba, Brassica nigra, B. juncea
(семейство Крестоцветные – Brassicaceae)

Однолетние травянистые растения с прямостоящим ветвистым стеблем и очередными черешчатыми листьями.

Жёлтые цветки собраны в цветочных кистях. Плод – раскрывающийся двумя створками стручёк.

Три вида горчицы, упоминаемые в этой книге, незначительно отличаются друг от друга внешне. У белой горчицы более крупные (в три раза) семена жёлтого цвета, чем у горчицы чёрной, семена которой мелкие и, на самом деле, тёмные – черноватые или красно-бурые.

Горчица – хороший медонос (медопродуктивность 100–150 кг/га), цветёт с конца мая до начала июля. Осенью при хорошей погоде возможно повторное цветение.

Горчица сарептская названа так, по всей видимости, в честь города Сарепта, в котором в 1810 году был пущен первый в Европе горчичный маслобойный завод.

О другом, древнем городе Сарепта и страшной засухе упоминается в самой главной Книге народов мира: «…истинно говорю вам; никакой пророк не принимается в своём отечестве. Поистине говорю вам: много вдов было… во дни Илии, когда заключено было небо три года и шесть месяцев, так что сделался большой голод на всей земле, и ни к одной из них не был послан Илия, а только ко вдове в Сарепту Сидонскую» (От Луки, 4: 24–26)

В тибетской медицине семенами горчицы лечили женские болезни, опухоли.

Первоначально горчица культивировалась в Азии и Северной Африке.

Цели культуры, помимо медосборной – добывание масла и муки для медицинских и пищевых целей.

Мука белой горчицы используется в качестве острой приправы к кушаньям. Для стимуляции пищеварения и возбуждения аппетита применяется сарептская и чёрная горчица. Широко используются горчичники, покрытые обезжиренным порошком сарептской

горчицы.

Эфирное масло из семян представляет собою действующее лекарственное вещество пластырей.

При заготовке семян горчицы надо сохранять внимание: незрелые плоды, как и другие зелёные части растения, токсичны.

Для лечения при лихорадке используют следующий рецепт: на одну рюмку вина берут ¼ чайной ложки горчицы и щепотку соли, принимают вовнутрь три раза в день. Это лечение противопоказано при повышенной кислотности желудка, а также при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, ряде других заболеваний ЖКТ.

Гранат

– Аид утащил её в подземное царство и заставил съесть зёрнышки граната, чтобы она всегда была ему верна, – Кентавр обернулся к девушке и, скосив глаза, быстро спросил: – Гранат был кислый?

– Не ловите меня так дёшево, господин Хирон, – моментально реагирует агент, как ни крути, ИнтерГпола, на такую простую уловку её не поймать, – всё равно я не та Кора, за которую меня принимают. Но если вы все будете настаивать, то я постараюсь в неё превратиться – вам же будет хуже!

(Из киносценария по мотивам произведений Кира Булычёва – Игоря Всеволодовича МОЖЕЙКО)

Punica granatum L.
Гранатник (укр.)
(семейство гранатовые – Punicaceae)

Небольшое дерево с тёмно-зелёными кожистыми листьями продолговато-ланцетовидной формы, ярко-красными, пунцовыми цветками и съедобными плодами (собственно плод и имеет название “гранат”).

Шаровидные желтовато-красные плоды с кожистой, толстой, вяжущей на вкус кожурой и остатками чашечки в верхней части, внутри разделены на 6-12 гнёзд с плёнчатыми перегородками. В гнёздах находятся многочисленные угловатые семена, окружённые сочной, пурпурного цвета мякотью. Существует множество сортов, в том числе с белой мякотью; есть бессемянные, с приятным запахом, культивируемые преимущественно в Шри Ланке.

Родиной граната, по одним сведениям, считается Закавказье и Персия (Иран), где он и поныне встречается в диком виде. По другим источникам, родиной его считают окрестности оазиса Кандагар близ реки Арендаб в Афганистане. В действительности установить с абсолютной точностью истоки происхождения и распространения граната вряд ли возможно. Совершенно точным является тот факт, что сегодня гранат встречается в диком виде не только в Западной Азии (доходя на востоке до границ Северо-Западной Индии), но и на Балканах. Сейчас трудно сказать, одичавшие ли это популяции существовавших в незапамятные времена плантаций граната, или же это остатки древнего более обширного ареала.

В древности гранатник разводили в качестве фруктового дерева в Средиземноморье и Средней Азии, в Крыму. Сегодня, помимо этих регионов, гранат культивируется во многих тропических и субтропических странах, в том числе в Центральной Америке.

Гранат – одна из древнейших культур Средиземноморья, о чём свидетельствуют его находки в египетских захоронениях, изображения на древневизантийских тканях. Плоды граната часто служили основой или элементом орнамента у древних греков, арабов, египтян и даже ассирийцев.

По легенде, когда один из могущественных богов мифологической Греции, Аид – владыка мрачного подземного царства мёртвых – увлёк божественную Персефону, известную также под именем Кора, в свои подземелья, он заставил её съесть зёрнышки граната, чтобы богиня, ставшая женой мрачного властелина, всегда была ему верна.

Гранатовый сок, разведённый водой, прекрасно утоляет жажду, улучшает пищеварение, способствует повышению аппетита. Сок добавляют в мороженое и коктейли, из него готовят сиропы и варенье.

Для медицинских целей используется кора корней, стволов и ветвей, содержащая жидкие алкалоиды изопеллетьерин, метилизопеллетьерин и кристаллический алкалоид псевдопеллетьерин. Кожура плодов содержит значительное количество дубильных веществ (до 28 %) и успешно применяется для лечения расстройств кишечника, в том числе вызванных дизентерией. Реже препараты коры используются в гинекологии при лечении воспалительных заболеваний.

Кора граната применяется в качестве действенного средства против ленточных глистов, что обусловлено специфическим действием жидких алкалоидов (кристаллическое вещество псевдопеллетьерин этим действием не обладает). Известен препарат пеллетьерин на основе коры граната.

Отвар готовят из двух чайных ложек измельчённой коры плодов, залитых стаканом воды; кипятят на малом огне 15–20 мин., после охлаждения процеживают и доводят до 1 л; спринцевания проводят два раза в день.

Экстракт коры плодов с сиропом принимают по ½ чайн. ложки 3–4 раза в день.

Из плодов граната можно извлечь до 50 % сока, содержащего около 10 % лимонной кислоты. Поскольку другие кислоты в соке отсутствуют, гранат вполне подходит для промышленного производства лимонной кислоты.

Для озеленения закрытых помещений используется карликовая разновидность граната. В период цветения (которое может длиться до трёх месяцев) кустик с компактной кроной обильно покрывается ярко-красными пунцовыми цветками и – позже – плодиками. Плоды карликового граната не имеют пищевой ценности, но зато как красивы! Напоминают, по крайней мере, нарядную новогоднюю ёлку, увешанную яркими стеклянными шариками-игрушками.

Размножают гранат черенками, корневой порослью, прививками и семенами (хотя последний способ практикуется крайне редко).

Если вы решились поэкспериментировать с семенами, то для этого следует взять свежие семена, только что очищенные от мякоти. Их высаживают в почву из смеси песка и обычной листовой земли, оставляя на глубине чуть более одного сантиметра. При соблюдении регулярного полива вы скоро сможете стать счастливыми обладателями сеянцев высотой 2–3 см – и в этот момент молоденькие растения надо пересадить по одному в горшки с такой же почвой (пикировать). Позже сеянцы опять пересаживают, но уже в смесь из песка и листовой, перегнойной и дерновой земли (в равных частях).

Первое время растения развиваются очень медленно, а плоды появляются только после пятого года (обычно на семи-восьмилетних кустиках).

Поэтому лучше всего гранат черенковать.

Для весеннего черенкования выбирают самые крупные побеги (например, те, которые переросли и нарушают декоративный облик растения). Черенки длиной около 10 см заглубляют наклонно в песок, в редких случаях накрывая плёнкой. Если влажность воздуха достаточная, лучше обойтись без такого укрытия. Ящик или другую ёмкость с черенками желательно держать в тёплом месте (с нижним подогревом), удерживая температуру в диапазоне от 20 до 25 градусов.

После двух-трёхнедельного ухода, который заключается в регулярном поливе (почва должна быть постоянно влажной, пересыхание недопустимо) и периодическом

опрыскивании (один-два раза в неделю) вы получите укоренённые черенки. Которые теперь необходимо пересадить из «школки» в смесь, подобную той, которую готовят для сеянцев.

Высаженные черенки пару недель следует уберегать от прямых солнечных лучей.

В этот период черенки обильно поливают, и лишь после такой процедуры переносят на ярко освещённое место. Ведь гранат – светолюбивое растение, и место для него лучше выбирать в помещениях именно у южных окон.

При нехватке света гранат попросту не зацветёт.

Постоянный уход за растениями заключается прежде всего в умеренном поливе зимой и обильном – в летний период. Кроме того, летом желательно пару раз в месяц подкармливать гранат минеральными и органическими удобрениями.

Важно также следить за формированием кроны, ежегодно подрезая перерастающие побеги.

Температура в зимних помещениях для граната должна удерживаться в пределах от 16 до 18 градусов.

Если молодые растения желательно пересаживать в свежую почву каждую весну, то взрослые экземпляры с большой корневой массой достаточно пересаживать один раз в 5–8 лет при условии ежегодного обновления верхнего слоя почвенной смеси.

Правильный уход избавит вас от волнений, связанных с болезнями растений. Чем больше внимания вы будете уделять своим экзотическим питомцам – тем здоровее они будут выглядеть, радуя ваши глаза обильным цветением и весёлой листвой!

Груша обыкновенная

...Пожалуй, ни от одного плодового дерева нельзя ждать столько сюрпризов, сколько от груши. Однажды в посёлке Высоком близ Харькова неизвестный старичок принёс продавать саженцы. На вид они были неказисты, и, хоть старичок и уверял, что сорт бесподобный, покупали их плохо. Рискнувшие купить не особенно ухаживали за ними. Сомневались. Мало ли, что.

Прошло три года. Замухрышки оправились и зацвели. Завязались плоды. И тут произошло чудо – деревца зацвели вновь! И новые плодики повисли на ветках рядышком с первыми. А в самый разгар лета деревья вновь оделись в белый «свадебный» наряд и вновь зацвели – в третий раз!..

Первенцы созрели в конце августа. Что это были за плоды! Сверкали на солнце, словно начищенная медь! Каждый весил с полкило, а то и больше. Тонкий аромат разносился в воздухе за десятки шагов. Мякоть буквально таяла во рту.

Плоды второго урожая созрели через месяц. Груши сверкали ярким румянцем, были совершенно без семян – и в два раза мельче. Будто другой сорт. И ещё вкуснее!..

Тут все стали с благодарностью вспоминать доброго волшебника, но больше его никто не видел. И что за сорт принёс он людям – так и осталось неизвестным.

(укр. – груша звичайна)
Pyrus communis L.
Семейство Розовые или Розоцветные (Rosaceae)

Деревья с очередными простыми листьями, северная граница распространения которых доходит в Европе до 50 – 55 градусов северной широты. Кстати, груша уссурийская (Pyrus ussuriensis) на Дальнем Востоке тоже встречается в природе до этих широт.

Важно отметить, что так называемая культурная груша (точнее, сотни культивируемых

сортов груши) выведена в результате работы садоводов и селекционеров над формами и гибридами не только груши обыкновенной, но и груши иволистной (Pyrus salicifolia), груши лохолистной (Pyrus elaeagrifolia), груши сирийской (Pyrus syriaca) и др.

Культурная груша разводится во многих странах, отличается крупными красивыми плодами с нежной мякотью и отсутствием колючек на концах ветвей. Древесина груши используется для столярных и токарных изделий, а также для изготовления музыкальных инструментов.

Груша настолько богато и разнообразно представлена в европейском садоводстве, что кажется на первый взгляд деревом абсолютно европейским, словно была она здесь всегда. Декандоль в конце XIX века сообщал, что в древних свайных постройках Ломбардии был найден ствол Груши, разрезанный вдоль. В описании легендарных садов Алкиноя, создавая свою «Одиссею», груши упоминал великий Гомер. Изображения плодов груши встречаются на фресках Помпеи. Древнеримский писатель Плиний говорил о более сорока сортах груши, существовавших в его время! Другой, значительно более поздний автор, говорил, что, поскольку дикими грушами явно питались древние обитатели Греции, Италии, Германии, Франции, Швейцарии, а также других стран, можно без преувеличения утверждать, что «груша вскормила значительную часть рода человеческого». Древние персы тоже знали грушу. И древние славяне в Киевской Руси, конечно же. Это знание было вскоре закреплено вполне официально: в «Домострое» (указе царя Ивана Грозного) есть слова о груше и об уходе за этим славным деревом.

Название плода и дерева, дающего плоды, произошло, по-видимому, от курдского слова «кереши» (или «куреши») – возможно, крупные плоды впервые попали в Киевскую Русь с Ближнего Востока. Ведь известно, что торговля в Средние века (особенно до нашествия монголов) была весьма оживлённой.

На Кавказе груша относится к числу наиболее распространённых древесных пород. В горах она растёт до 2000 м над уровнем моря, достигая при благоприятных условиях 24 м высоты, причём встречаются деревья уже вблизи побережья. Плоды её и в лесу весьма различаются по форме и вкусу.

Можно предположить, что Кавказ или Закавказье был первоначальным районом «одомашнивания» дикой горской красавицы, откуда она уже в качестве культурного дерева распространилась на запад. По крайней мере, в Средней Азии, например, сегодня уже нет совершенно таких диких видов груши, которые претендовали бы на признание их родоначальниками груши культурной. Что касается Китая, то там свои сорта, «уходящие своими корнями» (читатель простит за каламбур) к своеобразному местному виду Pirus sinensis Lindl.

Возможно, плоды древних диких форм имели достаточно сладкий вкус, а само дерево вводилось в культуру не в одном изолированном районе, а в нескольких. Дикие груши, являющиеся прародителями большинства современных европейских сортов, растут в лиственных (реже в хвойных) лесах поодиночке или небольшими группами, куртинами – в народе принято называть такие небольшие массивы «лежалками». Видимо, от свойства плодов «вылёживаться», постепенно приобретая сладкий вкус – до поздней осени плоды висят на ветках. Затем их срывают и переносят в дом, в тёплое место, где они дозревают. В течение некоторого времени мякоть желтеет, частично утрачивая твёрдость и тёрпкость. Плоды становятся более съедобными. А если их ещё и окунуть хотя бы на несколько минут в кипяток – или сварить – то становятся вполне съедобными и даже вкусными. Отвар не выливают – он обладает целебными свойствами, к тому же хорошо утоляет жажду. Если плоды дички – дикой груши – испечь (испечь лишь слегка – буквально пару минут в духовке), они тоже становятся пригодными для употребления в пищу.

В Средние века грушёвым соком лечили не только больных с повышенной температурой тела, что свидетельствовало, как правило, о вяло текущих воспалительных процессах в организме, но лечили также и расстройства желудочно-кишечного тракта, дизентерию. Листья груши в древней Армении, а также у кельтских народов, населявших Британские острова до завоевания норманнами, заваривали и давали пить больным в качестве мочегонного средства при отёках сердечного или почечного происхождения.

Древние врачеватели на Востоке тоже знали о «бодрящем, освежающем, веселящем действии» груши. Плоды, на самом деле, способны снимать нервное напряжение и улучшать настроение, а также успокаивать учащённое сердцебиение, способствовать перевариванию пищи. Груша способна помочь при воспалительных заболеваниях мочеполовой системы (усиливается выделение мочи, уходит гнилостный запах, уменьшаются болевые симптомы при мочеиспускании), да и при других воспалениях, простатите. Длительное применение грушёвого компота приводит, как правило (если болезнь не очень запущена), к полному излечению от простатита, причём улучшение состояния больного наблюдается уже в первые дни подобного лечения.

В Индии выяснили, что молодые листья груши содержат фенол, близкий по своему действию к арбутину, антигрибковому веществу. Это подтверждает (или обосновывает задним числом) эмпирический опыт древних, которые измельчали свежие листья и делали компрессы из полученной кашицы, или делали настои, которыми лечили воспалительные заболевания кожи, дерматиты, грибковые заболевания. Кстати, порошок из сухих молодых листьев используется многими народами в качестве эффективного средства от чрезмерной потливости.

В плодах содержится больше цинка, чем в других фруктах, а также медь, никель, молибден, фтор, йод (что важно для лечения и профилактики заболеваний щитовидной железы) и ванадий, марганей и железо – причём зимние сорта груш (которых вообще меньше, чем летних сортов) содержат железа значительно больше. В плодах множество витаминов – С, Р, РР, а также витамины группы В, без которых невозможно нормальное протекание процессов кроветворения в организме.

В Америке до захвата её волнами европейских переселенцев груши не было вообще. Отправляясь в новые края, осваивая просторы нового континента, европейцы брали с собой привычные им растения – так в Америку попала и груша.

Сегодня в мире известно более пяти тысяч сортов груши. Один только Ван-Монс (1765–1842) в Бельгии вывел более 400 сортов, а сколько добавили другие выдающиеся селекционеры!..

Плоды употребляют в пищу в свежем, сушёном (сухофрукты) и консервированном виде, из них готовят пастилу, цукаты, мармелад, вино и т. д. Целый год напролёт можно пить душистый чай из листьев и сушёных плодов груши-дички; это хорошая профилактика множества неприятных заболеваний.

При использовании груши в пищу надо лишь помнить об основных, достаточно простых, правилах: во-первых, груши нельзя есть «на пустой желудок; во-вторых, груши нельзя запивать сырой водой; в-третьих, после груш нельзя есть мясо. Кроме того, в пожилом возрасте лучше кушать только сочные мягкие груши. И – совет для повседневного применения уже в любом возрасте – груши следует есть не ранее, чем через полчаса после любой другой еды.

Рецепт варенья из груш.

Для приготовления варенья вам потребуется 1 кг плодов, 1 кг сахара, всего один стакан воды и сок половинки (или целого) лимона – впрочем, последний компонент не является обязательным.

Удалив из плодов сердцевинку с каменистыми клетками и семенами, плодоножки с грубыми волокнами, можно очистить от кожуры, нарезать дольками. После этого на 5–6 минут плоды погружаем в кипящую воду, затем охлаждаем. Остывшие груши заливаем сиропом, который готовим из 0,5 кг сахара. Через 2–3 часа добавляем в посудину оставшийся сахар и на слабом огне постепенно доводим до кипения. Проварив груши всего 5 минут, снимаем с огня на 5–6 часов. Эту процедуру следует повторить дважды. Позже добавляем измельчённый (вместе с кожурой) лимон и довариваем замечательное ароматное варенье. После чего, то, что останется от дегустации, раскладываем-разливаем в стеклянные банки!..

Приятного аппетита!

Диоскорея ниппонская

«Ниппон» – древнее название Японии. Именно эта седая древность закрепилась в имени довольно известного растения. Заодно поговорим и о его более популярных родственниках

Dioscorea nipponica Makino (= D. polystachya Turcr.)
Діоскорея ніппонська (укр.)

Растения рода Dioscorea, названного так, по всей видимости, в честь древнегреческого врача Диоскорида, более известны в странах Азии, Западной Африке и Центральной Америке как пищевые, под названием ЯМС широко распространены в перечисленных ниже регионах:

– ямс китайский, сладкий картофель, или батат – Dioscorea batatus Dcne (синоним D. batatus Decaisne (D. villosa L.) – в Индии, Китае, Японии, Индонезии и других азиатских государствах, а также в Африке (Уганда и сопредельные территории), в Америке (преимущественно в Бразилии), Южной Европе (Испания) и др.;

– ямс азиатский – D. alata L.– одно из древнейших культивируемых растений Индии, выращивается также в Полинезии и на Филиппинах;

– ямс округлый – D. rotundata Poir.– культивируется на Антильских и Канарских островах, а также в госудерствах тропической Африки (преимущественно в западной части континента).

Необходимо отметить, что другие пищевые ямсы – D. sansibarensis Pax (также культивируется в тропической Африке), D. bulbifera L. (тропическая Азия, Океания) – так же как и вышеперечисленные виды, содержат в наружных частях клубней ядовитые сапонины, которые при подготовке клубней к употреблению в пищу удаляются очисткой наружных частей (оставшиеся внутренние части клубней промывают водой).

В качестве лекарственных растений используются другие виды диоскореи:

Dioscorea deltoids Wall. – встречается в Пакистане и граничащих с ним странах (изредка), считается наиболее перспективной для массового выращивания в культуре.

D. floribunda Mart. Et Gal. – распространена в Центральной Америке (Гватемала, Мексика, Пуэрто-Рико, Коста-Рика), культивируется в южных штатах США. Единственный вид диоскореи, у которого лекарственным сырьем служат корневые клубни, в то время как у остальных видов – утолщенные и ветвистые корневища с корнями.

D. caucasica Lipsky из западных регионов Закавказья; в настоящее время почти не используется.

D. nipponica Makino – (синоним D. polystachya Turcr.) диоскорея ниппонская (иногда встречается неточное название «д. японская») – от «Ниппон» – японское название Японии. Достаточно широко распространена, помимо Японских островов, также в Приамурье (на юго-востоке Амурской области России), юго-западной части Хабаровского края,

спорадически встречается в Приморском крае и на территории Корейского полуострова.

Растёт обычно в смешанных лесах (где хвойные представлены преимущественно кедровой сосной и пихтой) с преобладанием широколиственных пород, на старых залежах вдоль лесных опушек (где развивается особенно сильно, образуя наиболее мощные корневища) и речных долин, среди кустарников, а также на лесных полянах разреженных широколиственных лесов.

Диоскорея ниппонская или многокистевая – двудомная многолетняя травянистая лиана (до 4 метров в длину) с расположенными неглубоко в почве более-менее горизонтальными толстыми маловетвистыми корневищами (длиной до 1,5 м и толщиной до 2 см) коричневого или буровато-коричневого цвета с отслаивающимися при высыхании наружными слоями; на срезе корневище светло-желтого, почти белого цвета. На корневище хорошо заметны следы отмерших стеблей и многочисленные жесткие тонкие корни. Над землей почти вертикально поднимаются несколько простых, вьющихся на большей высоте, голых стеблей, каждый диаметром 3–5 мм. При отсутствии опоры стебли опускаются на землю и стелятся, переплетаясь, преимущественно в одном направлении.

Листья черешковые, очередные, в очертании широкосердцевидные, 3–5-7-лопастные, с дуговидными жилками. Цветки однополые, зеленоватые (иногда желто-зелёные), мелкие, с глубокораздельным простым венчиковидным околоцветником. Тычиночные цветки (с шестью тычинками, завязь редуцирована, короткий столбик с тремя рыльцами) по 1–3 в пучке в рыхлых пазушных кистях. Пестичные расположены по одному цветку (не пучками) также в кистях. Цветение начинается в мае (или в июне), заканчивается в июле или начале августа. Плодоношение – с июля (августа) по сентябрь включительно.

Семена, в отличие от диоскореи кавказской, лишь в верхней части снабжены крылом. Плод – трехгнездная широкоэллиптическая коробочка с тремя перепончатыми крыльями.

Проводившиеся в 80–90-х гг. прошлого столетия интродукционные испытания (включающие наблюдения сроков цветения, продолжительности вегетации, изучение устойчивости к вредителям и болезням, состояния после перезимовки, способности к вегетативному и семенному размножению) показали, что диоскорея ниппонская имеет хорошие перспективы для широкого культивирования в условиях северо-востока Украины и юго-западных районов России.

В традиционной японской медицине, как, собственно, и в корейской, диоскорея ниппонская издавна использовалась при лечении широкого спектра заболеваний, в том числе женских, а также при заболеваниях почек, импотенции, при некоторых болезнях нервной системы, для лечения туберкулеза легких – вероятно, преимущественно в качестве тонизирующего и общеукрепляющего компонента. Диоскорея ниппонская входит в число лекарственных растений, составляющих «ядро» большинства японских и корейских рецептов, применявшихся в приведенных выше случаях.

Что касается китайской народной медицины, то там большей популярностью пользовалась Dioscorea batatus (на 12-м месте по встречаемости, после солодки и шлемника байкальского), входившая в «ядро» большинства китайских рецептов, использовавшихся при лечении сахарного диабета, гипертонической болезни, импотенции, ряда женских заболеваний.

В настоящее время официальная медицина применяет корневища диоскореи ниппонской для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы и головного мозга, в частности для лечения атеросклероза кровеносных сосудов.

Сбор корневищ с корнями обычно производиться весной, не позднее периода цветения или осенью после созревания и осыпания семян, которые желательно оставлять в почве для восстановления популяции диоскореи. Тщательно очищенные от остатков стеблей и почвы, разрезанные на куски (5–10 см) и высушенные корневища с корнями сохраняют свои полезные свойства в течении трех лет. Сушат собранное сырье при температуре +60 °С в

сушилках с постоянной циркуляцией воздуха (достаточно хорошей вентиляцией). Перед сушкой допускается подвяливать их под навесами или на солнце, разложив слоем до 10 см (не более!) обязательно многократно переворачивая куски корневищ в течение дня. На участках, где выкапываются коревища, желательно сразу же высаживать небольшие их куски или даже семена для более быстрого восстановления зарослей диоскореи (в ту же почву).

Повторный сбор корневищ в тех же зарослях целесообразно проводить не ранее, чем через 20 лет, для более полного восстановления природных популяций.

Корневища и клубни большинства видов диоскореи богаты стероидными сапонинами (диосцин, тигогенин, грациллин и т. д.) производными диосгенина, который используется для синтеза кортизона и прогестерона – стероидных гормонов (гормональных препаратов). В корневищах диоскореи ниппонской содержится 5–8 % стероидных гликозидов (сапонинов), из которых диосцина – около 1 % (до 1,2 %). Диосцин расщепляется при гидролизе на диосенин, рамнозу и глюкозу. В диосцине последовательно сочетаются глюкоза и две молекулы рамнозы. В грациллине же сочетание сахаров обратное: две молекулы глюкозы и последняя – рамноза. Содержание диосгенина в корневищах 0,9–2,2 % (у культивируемых растений – до 1,2 %), причем максимальное его содержание в период бутонизации и цветения.

Препарат "Диостонин", представляющий собой сумму водорастворимых сапонинов из корневищ, назначался при лечении атеросклероза кровеносных сосудов головного мозга и сердца (в таблетках по 0,05–0,1 г 2 раза в день после еды в течение десяти дней). Препарат "Полиспонин" также применялся в комплексном лечении атеросклероза.

При передозировке могут возникать головные боли, при индивидуальной непереносимости иные побочные явления, в отдельных случаях аллергические реакции.

Применение оптимальных доз препарата уменьшает утомляемость, раздражительность, головные боли и шум в ушах, также снижается уровень холестерина в крови. Наравне с этим улучшается настроение, память, сон, нормализуется артериальное давление.

Дынное дерево, папайя

...Разве дыни растут на деревьях?! Не может быть!
А вот сейчас проверим

Carica papaya L. (= Papaya carica Gaertn.)
(семейство папаевые – Caricaceae)

Родина этого многолетнего тропического растения, имеющего облик пальмы и достигающего 6 м в высоту – Центральная и Южная Америка. Дынное дерево культивируется в тропиках в качестве фруктового дерева. Ствол травянистый, зелёный, не ветвистый и неодревесневающий; увенчан кроной из крупных красивых пальчаторассечённых листьев на длинных черешках. Цветки невзрачные, располагаются в верхней части растения.

Сочные, очень крупные плоды, формой и величиною напоминающие дыню, свисают на черешках из-под кроны. Внутри съедобных плодов находятся многочисленные чёрные семена.

Фермент папаин, содержащийся в млечном соке дынного дерева (млечные трубки расположены во всех частях растения), добывают из незрелых плодов; сырьём является высушенный млечный сок.

Папаин расщепляет белки подобно ферменту пепсину, поэтому назначают его при лечении ряда заболеваний желудочно-кишечного тракта, для улучшения пищеварения.

Душистый колосок пахучий, или обыкновенный

«…опрокинув рюмку душистой зубровки, кремезный казак довольно крякнул и пригладил седые усы…» Машина времени, которой является наше воображение, переносит нас с вами в те далёкие времена вольного казачества, наступившие уже после Киевской Руси и монголо-татарского нашествия. Да, случалось, казаки пили иногда не только воду – и не только горилку с перцовкой. А ещё и «зубровку» – настойку на невзрачной траве-мураве. Невзрачной, но до чего ароматной!..

Справедливости ради стоит отметить, что настойки делали не только на траве зубровки обыкновенной (этому растению посвящена отдельная статья в книге), но и на душистом колоске. Действительно, растения эти настолько похожи, что их часто путают.

(укр. – пахуча трава звичайна)
Anthoxanthum odoratum L.
Семейство Мятликовые или Злаки (Poaceae)

Травянистый многолетник 30–60 см высотой, чаще встречающийся по суходольным и низинным лугам, на лесных полянах, реже в лесах и среди зарослей кустарников, на юге – в горах. Встречается в Полесье, Карпатах (до субальпийского пояса), западных лесных районах, реже в лесостепных. Изредка в северо-восточных степных районах Левобережья. Известно изолированное местонахождение в заповеднике Аскания-Нова.

Соцветие – густая колосовидная метёлка, до 1 см шириной и 2–7 см длиной. Колоски – до 7 мм длиной каждый, буроватые или желтовато-зелёные. Плод – зерновка. Листья до 5 мм шириной, голые или более-менее опушённые. Цветёт с июня по июль.

Содержит наш душистый колосок пахучее вещество кумарин.

Растения, собранные во время цветения, в народной медицине применяли как противокашлевое при простудных заболеваниях, а также при туберкулёзе. В Германии водный настой использовался при бессоннице, тошноте, мигрени.

Известна диплоидная форма этого вида, принимаемая некоторыми учёными за отдельный биологический вид, Anthoxanthum alpinum A. D. Love.

Думпальма настоящая

Название этого растения звучит непривычно – вроде как «думающая пальма». Просто находка для писателя и тема для научно-фантастического рассказа. Впрочем, египтяне придерживаются другого мнения.

(укр. – думпальма)
Hyphaene thebaica
Семейство Пальмы (Palmae)

Древесное растение от 3 до 8 м высотой с вилообразно разветвляющимся стволом и веерообразными листьями, собранными на концах ветвей. Растёт преимущественно в Египте, в лесах по берегам рек.

Род Hyphaene насчитывает около тридцати видов, но пищевое значение имеет лишь думпальма настоящая. Её съедобные плоды – сладкие, величиной с яблоко.

Местные жители утверждают, что плоды думпальмы помогают переносить жажду и восстанавливают силы или, по крайней мере, хорошо освежают.

Дурьян или дуриан цибетиновый

Удивительное дело – азиатский дурьян, подобно своим ближайшим родичам из Африки (баобаб) и Южной Америки («шерстяное дерево», Ceiba), вовсю пользуется услугами… летучих мышей!.. Да-да, именно летучих мышей – они помогают цветкам дурьяна переопыляться. Такой странный способ «помощи в размножении» встречается изредка в тропиках и носит научное название – хироптерофилия. Хитро оно у них устроено, однако…

Впрочем, у некоторых тропических растений известно вообще уникальное эволюционное приспособление – они опыляются при помощи лемуров и сумчатых животных! Но дурьяна это уже не касается.

(укр. – дуріан)
Durio zibethinus
Семейство Баобабовые или Бомбаксовые (Bombacaceae)

Продолжая тему опыления цветков, следует учесть, что летучие мыши (в отличие от большинства птиц, активных только днём) посещают цветки подобных растений только в тёмное время суток – ночью или в сумерках. С этим связано второстепенное значение окраски для цветков хироптерофильных растений (она может быть от коричневой и тусклой зеленовато-жёлтой до фиолетовой). Что касается конкретно дурьяна, то среди тридцати видов, распространённых в дождевых тропических лесах Юго-Восточной Азии, встречаются растения с крупными белыми или красными цветками, которые развиваются прямо на стволах (такое явление в мире природы носит название каулифлории) или же на крупных ветках (рамифлория), что, впрочем, по сути почти одно и то же. Цветки, собранные в относительно компактные зонтиковидные соцветия, раскрываются вечером, так что становятся доступными для ночных посетителей лишь с наступлением темноты.

Известный голландский биолог Ван дер Пэйл характеризовал особенности подобных цветков, опыляемых крупными (по сравнению с насекомыми) животными следующим образом: во-первых, цветки или соцветия обычно крупные, с прочным околоцветником и столь же прочными «посадочными площадками» возле них – для опылителей – в виде толстых цветоножек или цветоносов, или же, наконец, попросту в виде безлистных участков стволов или ветвей. Во-вторых, в цветках образуется огромное количество слизистого нектара и пыльцы, «предназначенных для угощения ночных посетителей». И, в-третьих, всё это изобилие, выданное юго-восточно-азиатской «скатертью-самобранкой», источает отвратительный затхлый запах, имитирующий запах секреции желез самих летучих мышей, позволяющий животным ориентироваться в стае. На что только не идёт эволюция ради налаживания добрососедских связей и взаимополезных взаимоотношений!..

Кстати, видовое название дурьяна – цибетиновый – образовано от слова «цибетин», которым учёные обозначают пахучее вещество, выделяемое особыми железами хищных млекопитающих виверры и циветты.

Дурьян цибетиновый – крупное вечнозелёное плодовое тропическое дерево 20–25 м высотой, имеющее корни-подпорки, слабо ветвящееся, с яйцевидными цельными листьями обладает, конечно, не слишком благозвучным для славянского уха названием. Но всё же обратим внимание в первую очередь на его красоту и. главное, пользу.

Плод, который в диаметре достигает 20 см, а вес имеет до трёх килограммов (иногда до 4-х кг) – усажен твёрдыми шипами с пятью гнёздами, в каждом из которых содержатся семена (по три в гнезде) с очень сочной и сладкой кровелькой, которая и употребляется в пищу. При этом плод издаёт резкий и, мягко говоря, малоприятный запах. Раскрывается

плод, созревая, пятью створками, по краю которых красуются тёмные семена с мясистыми сочными придатками – ариллусами. Насколько отвратителен запах плода, настолько же приятен вкус ариллусов, напоминающий изумительные нежные взбитые сливки с примесью земляники, ананаса и ещё чего-то неуловимо прекрасного!.. Туристам говорят, что тот, кто отважится попробовать плод этого растения – точнее, ариллусы из раскрывшегося плода – сохранит пристрастие к нему на всю оставшуюся жизнь. Сколько бы её ни осталось. По крайней мере, более-менее регулярное потребление местными жителями плодов дурьяна оказывает благотворное влияние на работу желудочно-кишечного тракта.

Родиной дурьяна считается Малакка и Малайский архипелаг.

Растение разводят преимущественно в странах Юго-Восточной Азии, но в качестве коллекционных экземпляров их часто можно встретить в ботанических садах почти на всех континентах этой удивительной планеты.

Дыня обыкновенная, столовая, посевная

После очередной чрезмерно сытной трапезы Генрих VI, король Франции, внезапно захворал. Не на шутку перепуганный придворный лекарь установил – видно, с перепугу – во всём виновата… дыня! Высокопоставленные сановники, окружавшие взгрустнувшего монарха, тотчас возбудили против неё судебный процесс! Приговор «суда» был суров: дыню официально признали виновной в… оскорблении Его Королевского Величества и к публичному проклятию!.. Правда, с годами эта история забылась.

Кстати, если дыню (равно как и множество других продуктов) переесть – обжорство не доводит до добра – действительно, можно получить расстройство желудка и боли в животе. А кто заставляет-то?

(укр. – диня посівна, диня звичайна)

Melo sativus Sager. ex M. Roem., (устаревшие синонимы Cucumis pepo, C. melo var. cultur)

Семейство Тыквенные (Cucurbitaceae)

Судьбу дыни решил девятнадцатый век. Ведь дыня могла стать самым распространённым культурным растением на планете – но не стала. Специалисты рассчитывали заменить свеклу и тростник дыней, поскольку сахара в ней столько же (около 20 %), но извлекать его проще и дешевле. И возни с ней гораздо меньше. Заодно и семена шли в дело – масло похоже на оливковое, а жмых с удовольствием поедали сельскохозяйственные животные.

Но тут выяснилось, что урожаи её весьма капризны, менее стабильны, чем у тростника и свеклы. Судьба дыни была решена. Масштабные работы свёрнуты.

Всё же дыня и по сей день остаётся любимым лакомством для миллионов жителей планеты!

Наиболее распространённая дыня из всех известных – группы видов рода Cucumis. Впрочем, дыня настолько отличается от иных представителей рода Cucumis, что известный учёный П.М.Жуковский считал все дыни самостоятельным родом – Melo. Сегодня его мнение в научном мире возобладало.

Это однолетние травянистые растения с округло-гранёным ползучим стеблем, крупными очередными листьями на относительно длинных черешках и усиками в пазухах листьев. Цветки опыляются с помощью насекомых. Плод – многосемянная ложная ягода – тыквина – несколько отличающихся размеров и форм.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Стоимость полной версии книги 99,90р. (на 07.04.2014).

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картойами или другим удобным Вам способом.